



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
SISWA KELAS IX SMP N 01 WATUKUMPUL**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**MELIA ERBA ROBANI**

**18110044**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2022**



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
SISWA KELAS IX SMP N 01 WATUKUMPUL**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**MELIA ERBA ROBANI**

**18110044**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
SISWA KELAS IX SMP N 01 WATUKUMPUL**

**Disusun dan diajukan Oleh :**

**MELIA ERBA ROBANI**

**NPM 18110044**

**Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji**

**Pada tanggal 17 November 2022**

**Pembimbing I,**



**Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd.  
NPP. 1853010**

**Pembimbing II,**



**Desi Maulia, S.Psi.,M.Psi.,Psi  
NPP. 098201234**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi BK,**



**Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons  
NPP. 106701254**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK SISWA  
KELAS IX SMP N 01 WATUKUMPUL.**

Disusun dan diajukan oleh

**MELIA ERBA ROBANI**

**NPM 18110044**

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 November 2022

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan

**Dewan Penguji**

Ketua

**Siti Fitriana., S.Pd.,M.Pd., Kons**  
NPP. 088201204



Sekretaris

**Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons**  
NPP. 106701254

Penguji I

**Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd.**  
NPP. 1853010

  
(.....)

Penguji II

**Desi Maulia, S.Psi., M.Psi., Psi**  
NPP. 1853010

  
(.....)

Penguji III

**Farikha Wahyu Lestari, S.Pd., M.Pd**  
NPP.158801465

  
(.....)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Tidak ada yang mudah bukan berarti kau tak bisa menyelesaikannya, masih ada banyak cara untuk kamu mencoba. Tuhan bahkan mengulang kalimat-Nya untuk menegaskan bahwa “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Q.S Al-Insyirah : 6-7) – Melia Erba Robani
2. Boleh jadi kau punya banyak sekali penyesalan terhadap masa lalumu, namun kau masih punya masa depan untuk mendaftarkan hal – hal indah yang kau inginkan. Kau tak perlu berhenti bermimpi dan berharap, kau hanya perlu mengubah cara untuk menaklukkannya – Melia Erba Robani

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kesehatan dan kemudahan atas segala karunia-Nya
2. Keluarga saya yang saya cintai
3. Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melia Erba Robani

NPM : 18110044

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul" yang saya buat ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 10 November 2022

Yang membuat pernyataan



Melia Erba Robani

NPM : 18110044

## ABSTRAK

**Melia Erba Robani NPM 1811004.** “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul” Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan . Universitas PGRI Semarang.2022. Dosen Pembimbing I Dr. M. Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd Dosen Pembimbing II Desi Maulia, S.Psi.,M.Psi.,Psi.

Latar belakang dalam penelitian ini membahas tentang efikasi diri apakah terdapat pengaruh dengan stress akademik pada siswa, dimana dengan adanya tuntutan tugas akademik yang menjadi stressor pada siswa, salah satu faktor yang dapat menyebabkan stress akademik adalah efikasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian koresional. Populasi pada penelitian ini berjumlah 221 siswa. Teknik probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang melakukan pengambilan sampelnya dengan random atau acak. Metode ini memberikan seluruh anggota populasi kemungkinan (probability) atau kesempatan yang sama untuk menjadi sampel terpilih.

Berdasarkan uji korelasi menunjukkan hubungan yang negatif karena pada nilai *correlation coefficient* bertanda negatif dengan besaran nilainya yaitu (-0,459), sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka stress akademik siswa semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka stress akademik siswa semakin tinggi. Kemudian hubungannya memiliki keeratan cukup, karena nilainya terletak diantar 0,26 – 0,50. Sehingga diharapkan siswa mampu mengembangkan efikasi diri agar mampu menghadapi stress akademik, guru BK diharapkan mampu memberikan layanan yang sesuai untuk menumbuhkan dan mengembangkan efikasi diri pada siswa, kepala sekolah diharapkan mendukung secara penuh program layanan BK serta memfasilitasi agar program layanan dapat berjalan dengan baik dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan variabel lain selain efikasi diri dalam meneliti hubungannya dengan stress akademik.

**Kata Kunci : Hubungan, Efikasi Diri, Stres Akademik**

## **ABSTRACT**

**Melia Erba Robani NPM 1811004.** *"The Relationship between Self-Efficacy and Academic Stress in Class IX Students of SMP N 01 Watukumpul"* Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Science Education . PGRI University Semarang. 2022. Supervisor I Dr. M.Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd Supervisor II Desi Maulia, S.Psi., M.Psi., Psi.

*The background in this study discusses self-efficacy whether there is an influence on academic stress on students, where with the demands of academic assignments that become stressors on students, one of the factors that can cause academic stress is self-efficacy. The purpose of this study was to analyze the relationship between self-efficacy and academic stress in class IX students of SMP N 01 Watukumpul. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The population in this study amounted to 221 students. The probability sampling technique is a sampling technique that takes the sample randomly or randomly. This method gives all members of the population the same probability or opportunity to become the selected sample.*

*Based on the correlation test, it shows a negative relationship because the value of the correlation coefficient is negative with the magnitude of the value, namely (-0.459), so it can be interpreted that the higher the student's self-efficacy, the lower the student's academic stress and vice versa, the lower the student's self-efficacy, the student's academic stress the higher it is. Then the relationship has sufficient closeness, because the value lies between 0.26 – 0.50. So that students are expected to be able to develop self-efficacy so that they are able to deal with academic stress, counseling teachers are expected to be able to provide appropriate services to grow and develop self-efficacy in students, principals are expected to fully support the counseling service program and facilitate so that the service program can run well and to future researchers are expected to be able to use other variables besides self-efficacy in examining its relationship with academic stress.*

**Keywords :** *Relationships, Self-Efficacy, Academic Stress*



## **PRAKATA**

Alhamdulillah, puji syukur penulis atas kehadiran Allah SWT berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul “ Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik dalam menyelesaikan studi program Sarjana SI Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, bantuan dan dorongan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih dan rasa hormat kepada :

1. Dr. Sri Suciarti, M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang masa Jabatan 2022-2026 yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Dr. Muniroh Munawar, S.Pi.,M.Pd Warek 1 Universitas PGRI Semarang masa jabatan 2019-2022 yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian
3. Siti Fitriana, S.Pd., M.Pd. Kons Dekan FIP Universitas PGRI Semarang masa jabatan 2022-2023 yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian
4. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons., Ketua Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang, yang telah menyetujui penelitian ini.

5. Dr. M. Th.S.R. Retnaningdyastuti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, wawasan dan ilmu sehingga selesainya penulisan skripsi
6. Desi Maulia, S.Psi.,M.Psi.,Psi. selaku Dosen wali dan Dosen Pembimbing II yang telah memberi bimbingan, wawasan dan ilmu sehingga selesainya penulisan skripsi.
7. Ibu Rubaniyah Selaku Kepala SMP N 01 Watukumpul yang telah membantu dan mengizinkan penelitian
8. Bapak Galih Selaku Guru BK yang telah membantu berjalannya penelitian di SMP N 01 Watukumpul
9. Orang tua, Kakak dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, dan bimbingan sehingga saya bisa ditahap ini
10. Teman teman Demisioner HIMA BK 2019/2020 Moch. Iqbal Maulana, Arifianto Asri N,Hesti Yulia Rosadi dan Novita Dwi Srumangestu yang selalu memberikan dukungan dan membantu dalam pembuatan skripsi ini
11. Sahabat sahabat saya yang selalu memberikan semangat, dan dukungan serta yang menemani saya dalam perjalanan penyusunan skripsi
12. Dan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Akhir kata dari penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan danya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan maupun masyarakat.

Semarang, 12 Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah.....</b>	<b>10</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>10</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Stres Akademik .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Efikasi Diri.....</b>	<b>23</b>
<b>3. Penelitian yang Relevan.....</b>	<b>29</b>
<b>4. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>30</b>
<b>5. Hipotesis.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>1. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>2. Variabel Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>3. Definisi Operasional.....</b>	<b>35</b>

4. Jenis/Desain Penelitian.....	35
5. Populasi, Sampel dan Sampling .....	37
6. Teknik Pengumpulan Data dan instrument Penelitian .....	39
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskriptif Data Penelitian .....	52
d. Pengujian Hipotesis.....	62
e. Pembahasan.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	33
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian .....	37
Tabel 3. 3 Skoring Skala Psikologis.....	40
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Stress Akademik .....	41
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala Efikasi diri .....	41
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	49
Tabel 3. 7 Intrepretasi Koefisien Nilai Korelasi (r) .....	51
<u>Tabel 4. 1 Hasil Dekriptif Variabel Efikasi Diri .....</u>	<u>56</u>
<u>Tabel 4. 2 Kriteria Penilaian Efikasi Diri.....</u>	<u>57</u>
<u>Tabel 4. 3 Kategori Tingkat Efikasi Diri .....</u>	<u>58</u>
<u>Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri.....</u>	<u>59</u>
<u>Tabel 4. 5 Hasil Deskriptif Variabel Stress Akademik .....</u>	<u>52</u>
<u>Tabel 4. 6 Kriteria Penilaian Stress Akademik .....</u>	<u>53</u>
<u>Tabel 4. 7 Kategori Tingkat Stress Akademik .....</u>	<u>54</u>
<u>Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel Stress Akademik .....</u>	<u>55</u>
<u>Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas .....</u>	<u>60</u>
<u>Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas.....</u>	<u>61</u>
<u>Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas.....</u>	<u>62</u>
<u>Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis <i>Rank Spearman</i>.....</u>	<u>63</u>
<u>Tabel 4. 13 Intrepretasi Koefisien Nilai Korelasi (r) .....</u>	<u>64</u>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	31
-----------------------------------	----

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4. 1 Grafik Efikasi Diri.....	59
Gambar 4. 2 Grafik Stress Akademik .....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Angket Stres Akademik Siswa.....	76
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Guru BK.....	79
Lampiran 3 Pedoman Wawancara Siswa Tentang Stress Akademik.....	81
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Siswa Tentang Efikasi Diri.....	86
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Skala Efikasi Diri (Sebelum Tryout).....	90
Lampiran 6 Skala Efikasi Diri (Sebelum Tryout).....	95
Lampiran 7 Kisi-kisi Instrumen Skala Stress Akademik (Sebelum Tryout).....	100
Lampiran 8 Skala Stress Akademik (Sebelum Tryout).....	103
Lampiran 9 Kisi – kisi Instrumen Skala Efikasi Diri.....	107
Lampiran 10 Skala Efikasi Diri (Sesudah Tryout).....	108
Lampiran 11 Kisi – Kisi Instruen Stress Akademik (Sesudah Tryout).....	111
Lampiran 12 Skala Stress Akademik (Sesudah Tryout).....	112
Lampiran 13 Daftar Hadir Tryout.....	115
Lampiran 14 Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Efikasi Diri.....	118
Lampiran 15 Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Stress Akademik.....	121
Lampiran 16 Surat Ijin Peneliti.....	124
Lampiran 17 Balasan Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah.....	125
Lampiran 18 Daftar Hadir Responden Penelitian.....	126
Lampiran 19 Dokumentasi Pelaksanaan Tryout.....	129
Lampiran 20 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Sesudah <i>Tryout</i> .....	130

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu aset bagi individu untuk dapat mengembangkan dirinya dalam berbagai hal dan merupakan proses yang esensial untuk mencapai tujuan dan cita cita. Menurut UU No 20 tahun 2003 fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga pendidikan dilakukan dalam setting formal sebagai wujud nyata untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas baik

Salah satu peserta didik yang perlu mendapatkan perhatian adalah siswa di usia remaja. Menurut W.H.O., remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 Tahun yang berarti remaja dalam masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Perkembangan pada remaja meliputi perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, dan moral. Dalam masa perkembangannya ini tak jarang dari kebanyakan remaja mengalami berbagai tekanan dikarenakan adanya berbagai perubahan dalam masa transisi. Menurut Haqiqi dalam Saputro (2018:2) perubahan remaja dalam masa transisi ditandai dengan perilaku meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan perubahan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

Dengan demikian perubahan yang dialami remaja memiliki tekanan yang dapat menyebabkan terjadinya stress. Hal ini sejalan dengan yang disebutkan oleh Stanley dalam Namira (2018:1) yang menyatakan bahwa masa remaja disebut juga dengan masa *storm and stress* yaitu masa remaja yang diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Sumber stress remaja berasal dari masalah akademik, masalah keuangan dan kehilangan keluarga atau teman dekat. (Elias dalam Namira : 2018:1).

Berbagai permasalahan yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari lingkungan pendidikannya. Berbagai tuntutan dalam pendidikan untuk dapat mencapai tujuannya menimbulkan tekanan pada remaja sehingga menjadi salah satu sumber stresskor. Menurut Lazarus dalam Maulinda (2021:101) Stres yang terjadi dan dialami dalam lingkup pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik ini dapat disebabkan oleh tekanan akademik yang meningkat, sistem pendidikan, serta tugas yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi proses berpikir, emosi, fisik, dan perilaku individu tersebut. (Azmy,et al dalam Maulinda:2021:101).

Hasil survey penelitian Metrowest Adolescent Health pada tahun 2016 menunjukkan bahwa stres yang dialami siswa pada tahun 2012 meningkat dari 29% menjadi 36% pada tahun 2016 (Jim, dalam Maulinda :2021:101). Menurut pendapat Misra dan Mc Kean, mengungkapkan bahwa stres pada siswa dipengaruhi oleh keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti kurikulum di sekolah yang padat, pendidikan yang berlanjut, mengambil suatu keputusan, penjurusan, guru dan lingkungan

pertemanan yang berbeda karakter (Qurrotu'ain, dalam Maulinda : 2021:101). Kondisi lingkungan belajar yang tidak sesuai harapan siswa pada saat ini dapat juga menjadi salah satu penyebab stres semakin tinggi. Adapun indikator dari stress akademik antara lain tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri terhadap bidang akademik, dan kesedihan dalam belajar atau patah semangat. (Zaimatus : 2021: 50)

Berdasarkan hasil kuisioner yang dibagikan pada kelas IX SMP N 01 Watukumpul pada 30 Maret 2022 dengan jumlah responden 113 siswa menunjukkan hasil sebagai berikut : 35,4% siswa merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak, 46,9% siswa menyatakan merasa kesulitan dengan materi pelajaran yang diterima, 76,1% siswa menyatakan mudah lupa dengan materi yang diberikan, 42,5% siswa merasa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk dikerjakan, 54% siswa suka menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan, 36,3% siswa menjawab sering tidak mengerjakan tugas atau mengabaikannya, 91,2% menyatakan bahwa mereka takut jika nilai turun, 82,3% siswa merasa gelisah setiap memikirkan nilai ataupun ujian, 47,8% siswa kesulitan tidur saat akan ada ujian, 38,1% siswa kehilangan selera makan jika nilainya tidak sesuai harapan, 75,2% siswa mengaku sering ragu dengan pilihan yang diambil, 54% siswa merasa takut jika akan menghadapi ujian, 59,3% siswa mengalami kehilangan kepercayaan diri saat mengerjakan tugas. Bila dirangkum hasil kuisioner ini menunjukkan bahwa siswa mengalami ketakutan dan kekhawatiran terhadap nilai, adanya beban kerja yang membuatnya mudah lupa, menganggap terlalu banyak tugas yang sulit

untuk dikerjakan, adanya tekanan belajar ditandai dengan merasa kesulitan tidur saat akan menghadapi ujian dan kehilangan selera makan, siswa mengalami kehilangan kepercayaan diri saat mengerjakan tugas dan tidak mengerjakan tugas atau mengabaikan tugas menandakan adanya keputusan yaitu perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di sekolah.

Hasil wawancara pada 18 Maret 2022 dengan Guru BK SMP N 01 Watukumpul Bapak Galih, S.Pd diperoleh data adanya perubahan sistem belajar pada siswa selama masa pandemi yang berdampak hingga sekarang seperti mengabaikan tugas, tidak menjawab soal atau pertanyaan, mencontek saat ujian, lebih mengandalkan gawai dibandingkan bertanya pada guru saat menemui kesulitan dan terlambat mengumpulkan tugas. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan tersebut menimbulkan stress akademik pada siswa. Ketidaksesuaian antara tuntutan dengan perilaku siswa, membuat siswa merasa memilik beban akademik lebih tinggi dibandingkan kemampuannya. Hal ini memunculkan stress akademik pada siswa.

Stress akademik akan memberikan dampak seperti diantaranya yaitu dapat mempengaruhi keefektifan kemampuan individu dalam mengerjakan tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan jenuh, menurunnya prestasi belajar peserta didik dan masalah gangguan psikologis dan fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi adanya stress akademik pada siswa menurut Muwakhira (2020:236-238) dalam penelitiannya yaitu faktor

internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari efikasi diri, *hardlines*, *optimism*, motivasi berprestasi, dan prokratinasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan social.

Hasil wawancara yang dilakukan pada Sabtu, 11 Juni 2022 kepada beberapa siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul diperoleh data adanya tekanan dalam belajar dimana siswa merasa tugas yang diberikan terkadang belum diajarkan guru sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, adanya gejala seperti sakit perut, kepala terasa berat, gelisah dan takut saat akan memasuki ujian, hal ini disebabkan karena ketidakpercayaan diri siswa yang hilang karena merasa tidak dapat menguasai materi yang ada, siswa lebih memilih menggunakan gawai untuk mencari informasi dibanding dengan bertanya dengan teman sekelas ataupun guru karena dianggap lebih mudah dan tidak harus merasa malu karena bertanya. Apabila dilihat dari hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa siswa ini mengalami tekanan belajar karena merasa apa yang harus dikerjakannya tidak sesuai dengan apa yang telah dia pelajari, adanya gejala psikologis dan emosi saat memasuki ujian, kehilangan kepercayaan diri karena ketidakyakinan dirinya terhadap kemampuannya serta lebih mengandalkan gawai sebagai sumber informasi.

Barseli (2017:147) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi,

dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba. Dalam penelitian kali ini penulis akan membahas secara khususnya pada aspek keyakinan diri atau *self efficacy* atau efikasi diri.

Husein (2017) menyebutkan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan, kesediaan dan keberhasilan diri sendiri untuk melaksanakan tugas dalam situasi yang bervariasi, kesulitan tugas, kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas tersebut. Hal ini tentunya berpengaruh pada kepercayaan diri serta daya tahan siswa untuk mengatur diri dalam berbagai situasi yang menemukannya.

Menurut Yuraida (2015:4), Efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Bandura (1997:10) Dimensi dalam efikasi diri diantaranya seperti, tingkat kesulitan, merujuk pada tingkat kesulitan tugas khusus yang diyakini bisa di atasi individu, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya, tingkat generalisasi merupakan dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tugas, sejauh mana harapan berlaku umum dalam semua situasi, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang untuk menyelesaikan suatu tugas, dan tingkat kekuatan berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya meliputi keyakinan individu dalam melaksanakan kerja pada tingkat kesulitan tugas khusus.

Dengan adanya efikasi diri yang baik siswa akan mampu bertahan dalam menghadapi hambatan atau tantangan yang diberikan. Efikasi diri dan pemahaman konsep yang rendah menyebabkan siswa memiliki kecenderungan untuk menghindar dalam mengerjakan tuntutan yang berat dan mudah menyerah dalam mengerjakan suatu hal tanpa berusaha secara optimal. Sehingga keyakinan terhadap diri atau efikasi diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul 21 Juli 2022 didapatkan hasil bahwa mereka memiliki efikasi diri rendah yang ditandai dengan sikap yang mudah menyerah saat mengerjakan soal yang sulit, ragu untuk menentukan pilihannya, menganggap bahwa dirinya tidak memiliki potensi apapun, suka menunda pekerjaan rumah karena merasa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan, dan tidak yakin terhadap hasil yang telah diusahakannya. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan ciri – ciri dari siswa yang mengalami stress akademik dan atau hal yang dapat mempengaruhi stress akademik siswa. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan antara Efikasi diri dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul



Adapun hasil penelitian ini juga didasarkan pada penelitian sebelumnya seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Miyana Noor dkk (2019) didapatkan hasil sebagai berikut (1) soft skills pendidik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 42,1% (2) efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 49,5%. (3) soft skills pendidik dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 56,7. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri peserta didik dipersepsikan tinggi, stres akademik dipersepsikan tinggi. Korelasi efikasi diri dan stres akademik termasuk kategori kuat dengan skor 0.703. Efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang sebesar 49,5% sehingga dapat dikatakan bahwa efikasi diri berpengaruh pada stress akademik

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salam Abdus (2017) menyatakan bahwa secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pamekasan. Hal ini juga didukung dengan uji koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial sanggup memberikan sumbangan efektif sebesar 55% terhadap penurunan stres akademik. Hasil penelitian ini juga telah membuktikan bahwa secara parsial, efikasi diri memiliki korelasi negatif yang signifikan, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang diperoleh siswa SMA Negeri 1 Pamekasan maka akan semakin rendah stres

akademik yang dialami siswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang diperoleh siswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Adanya korelasi negatif ini juga didukung oleh uji determinasi yang 96 menunjukkan bahwa efikasi diri mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 29,1 % terhadap penurunan stres akademik. Hasil penelitian ini juga membuktikan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Demikian sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pamekasan. Hal ini juga didukung dengan uji koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan kontribusi sebesar 25,8% terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pamekasan. Hasil analisis data yang diperoleh Riona (2019) menunjukkan hasil korelasi  $r_{xy} = -0.610$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik pada Mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyatakan bahwa hipotesis diterima. Variabel efikasi diri dalam penelitian ini mempunyai sumbangan efektif sebesar 37,2% terhadap penurunan variable stress akademik pada Mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini sekaligus menegaskan pengaruh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 62,8%

Permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu mengenai Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul. Apabila hubungan efikasi diri dengan stress akademik terbukti signifikan, diharapkan guru BK dapat meningkatkan efikasi diri siswa agar dapat mengurangi stress akademik yang dialami.

### **B. Identifikasi Masalah**

- Adanya gejala stress akademik pada siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul ditandai dengan siswa mengalami tekanan belajar karena merasa apa yang harus dikerjakannya tidak sesuai dengan apa yang telah dia pelajari, adanya gejala psikologis dan emosi saat memasuki ujian, kehilangan kepercayaan diri karena ketidakyakinan dirinya terhadap kemampuannya serta lebih mengandalkan gawai sebagai sumber informasi
- Siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul memiliki efikasi diri yang rendah ditandai dengan sikap yang mudah menyerah saat mengerjakan soal yang sulit, ragu untuk menentukan pilihannya, menganggap bahwa dirinya tidak memiliki potensi apapun, suka menunda pekerjaan rumah karena merasa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan, dan tidak yakin terhadap hasil yang telah diusahakannya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mencari tahu hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul

**D. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul ?

**E. Tujuan Penelitian**

Untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul

**F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

**1. Manfaat teoretis**

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah menambah perbendaharaan ilmu bimbingan dan konseling khususnya hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul dan dapat memberikan informasi berupa data yang dapat digunakan untuk referensi bagi penelitian lanjut yang terkait masalah tentang efikasi diri dan stress akademik pada siswa SMP N 01 Watukumpul

**2. Manfaat praktis****a. Bagi Siswa**

Mampu mendorong siswa untuk dapat meningkatkan efikasi diri yang dimilikinya dan mencegah stress akademik

b. Bagi Guru BK

Mampu memberikan masukan yang konstruktif dalam upaya pemberian bantuan layanan BK pada siswa secara tepat, baik secara preventif maupun kuratif dalam mengelola stress akademik, yang pelaksanaannya tidak hanya mencapai target kurikulum saja tetapi sesuai kebutuhan dan harapan siswa.

c. Bagi Kepala Sekolah

Mampu memberikan masukan dan pertimbangan untuk dapat mengembangkan SDM yang ada di sekolah terutama menentukan kebijakan dan memfasilitasi peningkatan efikasi diri dan pencegahan stress akademik pada peserta didik

d. Bagi Peneliti

Mampu menambah wawasan dan pengalaman melakukan penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada siswa sehingga dapat dijadikan bahan pengembangan diri dalam menciptakan inovasi layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan permasalahan siswa

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **1. Stres Akademik**

##### **a. Pengertian Stress Akademik**

Menurut Safarino dan Smith dalam Rahmawati (2020:14) stress merupakan kondisi yang diakibatkan oleh adanya interaksi antara individu dan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketimpangan antara tuntutan fisik dengan tuntutan social. hal ini biasanya terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan social yang ada tidak sesuai dengan dirinya.

Selain pendapat di atas Lazarus dan Folkam dalam Shanaz (2017:9) menyatakan bahwa stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan social yang dinilai memiliki potensi membahayakan dan tidak terkendali. Tuntutan ini dapat merangsang stresskor ketika kapasitas kemampuan individu tidak dapat menerimanya.

Dari pendapat di atas dapat dilihat bahwa stress merupakan ketidaksesuaian atau ketimpangan antara individu dengan lingkungannya yang menyebabkan tekanan pada individu. Tuntutan pendidikan dalam sekolah menjadi salah satu penyebab munculnya stress, stress dalam pendidikan disebut juga dengan stress akademik

Menurut Rahmadani (2014:20) Stress adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial

membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Sehingga dapat dikatakan bahwa stress merupakan kondisi internal dimana individu merasa terancam, terganggu dan tidak terkendali

Menurut Rahmadani (2014:22) stress akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis. Tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik menjadi tekanan pada siswa yang mempengaruhi respon yang ditunjukkan siswa.

Wilks dalam Shanaz (2017:10) menyatakan bahwa stress akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumberdaya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut. Sehingga jika sumberdaya yang dimiliki individu tidak memenuhi untuk menghadapi tuntutan akademik individu akan mengalami tekanan yang biasa disebut stress.

Sedangkan Alvin dalam Rahmawati (2020:14) memAndang bahwa stress akademik adalah stress yang terjadi disebabkan adanya tekanan dalam kondisi persaingan akademik untuk saling menunjukan prestasi serta keunggulan individu sehingga membuat mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan akademis. Hal ini dapat dilihat bahwa salah satu penyebab stressor adalah tuntutan akademik.

Ramadanti (2021:153) menjelaskan bahwa stress akademik adalah kondisi dimana tidak seimbangnya kapasitas yang dimiliki individu dengan tuntutan akademik yang diberikan sehingga menimbulkan reaksi terhadap fisik, emosional, kognitif, dan perilaku individu terhadap stressor itu sendiri. Sehingga tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu akan memicu stressor pada individu yang dapat menimbulkan gejala psikis dan psikologis.

Dari berbagai pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stress akademik merupakan stress yang disebabkan karena adanya tuntutan dan tekanan dalam bidang akademik

#### **b. Aspek – aspek stress akademik**

Menurut Arip dalam RahmAndanti (2021:153) Aspek - aspek stress akademik terbagi menjadi empat, yaitu :

##### 1) Aspek fisik

Aspek fisik seringkali terjadi apabila seseorang tidak dapat menangani stress dengan baik atau bahkan stress telah menjadi sesuatu yang konstan dalam hidup maka stress akan berubah menjadi sebuah penyakit fisik seperti sakit kepala, kelelahan, sakit punggung, tidur yang bermasalah, dan gejala fisik lainnya.

##### 2) Aspek hubungan interpersonal,

Aspek hubungan interpersonal terjadi ketika individu tidak dapat dengan mudah menjaga hubungan interpersonal dengan orang lain, oleh karena itu putusnya hubungan interpersonal dengan orang-



orang yang berperan penting dalam hidup dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stress yang ditandai dengan merasa kesepian, memiliki kecemasan, depresi, memiliki harga diri rendah, serta emosi negatif lainnya.

3) Aspek akademik,

Aspek ketika individu memiliki pandangan tentang keharusan menguasai berbagai ilmu pengetahuan dalam jangka waktu yang tidak memadai maka akan memicu stress secara umum ditambah dengan penambahan beban kerja dan tanggung jawab, juga harus mengikuti berbagai ujian dan persaingan nilai dengan teman adalah potensi pemicu stress akademik.

4) Aspek lingkungan,

Aspek Lingkungan meliputi ruang fisik di mana individu berperilaku dan berhubungan dengan orang lain ataupun organisme lain dalam beberapa siklus seperti kondisi komputer yang bermasalah, kondisi rumah atau tempat tinggal yang berantakan, terjebak antrian panjang dan kemacetan lalu lintas, dan terkena polusi udara akan menimbulkan stress dari lingkungan

Kemudian Sun, Dunne, Hou dan Xu dalam Rahmawati (2020:15-18)

mengungkapkan aspek-aspek stres akademik sebagai berikut:

1) Tekanan dalam belajar (*Pressure from study*)

Indikator ini meliputi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh beban studi di sekolah

2) Beban kerja (*Workload*)

*Workload* merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugas.

3) Khawatir akan nilai (*Worry about grade*)

*Worry about grades* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting.

4) Ekspektasi diri (*Self-expectation*)

*Self-expectation* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak dapat memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

5) Keputusasaan (*Despondency*)

*Despondency* merupakan indikator stres akademik yang meliputi perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di sekolah.

Zaimatus (2021:50) juga menyebutkan bahwa aspek – aspek stress akademik diantaranya adanya tekanan dalam belajar , beban belajar, ekspektasi diri terhadap bidang akademik dan kesedihan dalam belajar atau patah semangat. Tekanan dalam belajar merupakan aspek dari stress akademik yang terjadi ketika remaja memperoleh tuntutan yang lebih besar dari keyakinan kemampuan yang dimilikinya, beban belajar yang dialami remaja disebabkan waktu belajar yang lama, materi yang sulit dan ada banyaknya tugas yang harus diselesaikan , ekspektasi diri terhadap bidang

akademik merupakan suatu harapan remaja untuk mendapatkan hasil tertentu terhadap apa yang telah dilakukannya dalam bidang akademik jika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi dapat menimbulkan adanya stress akademik, dan kesedihan atau patah semangat menjadi salah satu aspek dari stress akademik pada remaja.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek stress akademik diantaranya adanya tekanan belajar, beban belajar, khawatir akan nilai, ekspektasi diri terhadap bidang akademik dan keputusasaan.

**c. Faktor – faktor yang mempengaruhi stress akademik**

Menurut Mawakhira dan Ma'wa (2020:237-238) faktor – faktor yang mempengaruhi stress akademik diantaranya :

- 1) Efikasi diri, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka stress akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah maka stress akademik yang dialami tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi stress akademik
- 2) *Hardlines*, individu yang memiliki kepribadian *hardlines* rendah maka mengalami stress akademik yang lebih tinggi dan sebaliknya.
- 3) Optimisme, individu yang memiliki optimism yang tinggi maka stress akademik yang dialami rendah dan individu yang memiliki optimism rendah maka stress yang dialami akan tinggi
- 4) Motivasi berprestasi berperan penting untuk mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar

- 5) Prokrastinasi, semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stress akademik yang dialami dan semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah stress akademik yang dialami.
- 6) Dukungan social orangtua, Hernawati dan Rusmawati dalam Mawakhira dan Ma'wa menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan social orangtua maka semakin rendah stress akademik yang dialami siswa begitupula sebaliknya.

Faktor penyebab stress akademik menurut Albana dalam Dewi (2015:25) yaitu:

- 1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seperti :

- a) Pikiran

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berpikir bahwa mereka tidak memiliki kendali dalam berbagai situasi, mereka akan memiliki tingkat stres lebih tinggi. Oleh karena itu semakin banyak kendali yang dimiliki anak, semakin sedikit stres yang dialaminya. Kendali dapat berupa internal dan eksternal, kendali internal yaitu kendali yang datang dari dalam diri orang itu, sedangkan kendali eksternal yaitu kendali datang dari luar diri orang itu.

- b) Kepribadian

Kepribadian individu menentukan tingkat toleransi dalam menghadapi stres. Individu yang optimis biasanya mempunyai tingkat stres yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang

berjiwa pesimis. Dengan mengetahui tipe kepribadian, individu akan memahami kemampuannya untuk beradaptasi dengan stres.

c) Keyakinan

Keyakinan berperan besar dalam interpretasi kita terhadap situasi sekitar kita. Keyakinan kadang-kadang penting dan tidak penting, dapat mendistorsi pikirannya menjadi tidak berfungsi dan kadang merusak dalam jangka waktu lama, dan membuatnya mengalami stres fisik. Keyakinan bisa muncul karena tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri dan mereka terbiasa mendapatkan komentar negatif dari orang dewasa, sehingga tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu diantaranya seperti :

a. Peristiwa hidup yang berkesan

Berbagai peristiwa dalam kehidupan anak seperti hari pertama masuk sekolah, ujian terakhir, banyak tugas sekolah, tingkat kerumitan dalam mengerjakan tugas. Hal itu dapat menyebabkan stres.

b. Lingkungan

Tempat tinggal atau tempat belajar dapat menyebabkan stres. Contohnya keluarga yang terbelit masalah keuangan, orangtua yang

bertengkar, rumah yang tidak nyaman, ruang belajar yang tidak nyaman dan kurangnya fasilitas untuk belajar anak.

c. Hubungan dengan lingkungan social

Hubungan dengan lingkungan sosial meliputi dukungan sosial yang diterima dari orang tua, teman, dan para guru. Dukungan sosial memengaruhi motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas dan dukungan sosial juga dapat mengurangi stres individual.

Dari pendapat yang telah dipaparkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi stress akademik diantaranya adalah efikasi diri (keyakinan), hardlines (kepribadian), optimism, motivasi berprestasi, proktasinasi, dukungan social, pikiran, peristiwa hidup yang berkesan dan lingkungan

**d. Gejala – gejala stress akademik**

Menurut Robbin dalam Rahmadani (2014:25) akibat dari Stress dicirikan dari timbulnya gejala- gejala sebagai berikut:

1) Gejala fisiologis,

Stress dapat menciptakan perubahan dan metabolisme tubuh, meningkatkan detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah dan mengakibatkan pusing.

2) Gejala psikologis,

Dimana Stress dapat menyebabkan menurunnya kepuasan belajar, terjadinya depresi dan kesulitan untuk tidur/istirahat.

### 3) Gejala perilaku,

Gejala Stress dapat dikaitkan dengan perilaku yang menunjukkan gejala Stress antara lain perubahan dalam produktifitas, absensi, *turn over*, cara bicara yang cepat, gelisah dan sulit tidur.

Hernawati dan Inayatillah, V dalam Barseli dkk (2017:145) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Gejala emosional Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik. Gejala fisik Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Menurut Simbolon, I Barseli (2017:145) menyebutkan bahwa dalam gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut

#### 1) Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

#### 2) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

### 3) Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gejala stress diantaranya gejala psikologi ditandai dengan depresi, cepat marah, cemas, khawatir dan berperilaku impulsif, gejala fisiologis ditandai dengan sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan, dan gejala perilaku yang ditandai dengan dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

## **2. Efikasi Diri**

### **a. Pengertian Efikasi Diri**

Teori efikasi diri (*Self-efficacy*) juga dikenal sebagai teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh professor dari Universitas Stanford. Menurut Bandura Efikasi diri menurut Bandura (1997) dalam (Fatimah, 2018:4) adalah keyakinan



seseorang individu mengenai kemampuannya dalam organisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Susanto (2018:285) yang menyebutkan bahwa *efikasi diri* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan serta mampu bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri bersangkutan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan dan cara seseorang untuk bertahan dalam tantangan yang dihadapinya.

Alwisol (2016:303) menjelaskan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Pendapat lain efikasi diri merupakan bentuk optimisme atau keyakinan dalam diri individu perihal peluang dalam mencapai keberhasilan sebuah tugas yang diberikan. (Kreitner dan Kinicki dalam Nafi'ul (2021:117))

Bandura (dalam Avianti, 2021:86) mengemukakan efikasi diri yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Dalam situasi sulit, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Sehingga seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengalami tekanan yang rendah dibanding dengan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah karena tekanan yang dialami akan semakin besar dan menyebabkan stressor.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan bertahan untuk menghadapi hambatan yang ada.

#### **b. Faktor – faktor efikasi diri**

Menurut Alwisol (2016:304-305) Perubahan tingkah laku, dalam system Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri) adapun empat sumber efikasi diri :

##### 1) Pengalaman Performansi

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi.

##### 2) Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model social. efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.

##### 3) Persuasi Sosial

Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri

##### 4) Keadaan Emosi

Keadaan emos yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu.

Menurut Schunk dan Meece (dalam Susanto,2018 : 289-291) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat akademik *efikasi diri* remaja antara lain :

1) Perubahan Perkembangan (*Development Changes*)

Perubahan kognitif,fisik, dan social pada remaja memiliki implikasi penting bagi remaja dalam mendeskripsikan kemampuan yang dimiliki. Pada masa remaja, individu menjadi lebih terampil mengkoordinasikan informasi yang bertentangan dengan harapan, serta membentuk pandangan yang lebih stabil terhadap kemampuan yang dimiliki. Kemampuan remaja itu sendiri sangat mempengaruhi efikasi diri yang dimiliki

2) Sekolah (*Schooling*)

Situasi serta kondisi sekolah akan membantu membentuk efikasi diri remaja.dengan kematangan kognitif, remaja lebih mampu menginterepestasikan beberapa sumber informasi mengenai kompetensi yang dimiliki, serta memiliki pandangan yang jauh lebih berbeda dari kemampuannya. Sekolah memiliki pengaruh potensial pada Efikasi diri remaja termasuk bagaimana struktur pengajaran, kemudahan atau kesulitan belajar, umpan balik tentang kinerja,persaingan,kegiatan penilaian, jumlah dan jenis perhatian guru dan transisi sekolah.

3) Teman sebaya (*Peers*)

Pengaruh teman sebaya sangat kuat dikalangan remaja karena teman sebaya memberikan kontribusi yang signifikan untuk proses sosialisasi remaja. Pengamatan peserta didik terhadap kemampuan teman sebayanya dalam

menyelesaikan tugas dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik untuk meyakini dirinya, mampu menyelesaikan tugas seperti teman sebayanya

#### 4) Keluarga (*Families*)

Lingkungan keluarga akan memberikan pengaruh terhadap efikasi diri remaja. Pola asuh orangtua akan mempengaruhi perkembangan efikasi diri remaja. Remaja dengan orang tua yang bersikap hangat, cepat tanggap dan ikut terlibat dalam mendukung perkembangan akademik, akan meningkatkan efikasi diri remaja.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor dan sumber yang mempengaruhi efikasi diri dari pengalaman performansi, pengalaman vikarius, persuasi social, keadaan emosi, perubahan perkembangan, sekolah, teman sebaya dan keluarga

### c. Aspek – Aspek Efikasi Diri

Menurut Susanto (2018: 285-286) menyebutkan ada tiga yang membedakan efikasi diri individu yaitu magnitude atau level, generality, dan *strength*.

#### 1) Dimensi Magnitude

Dimensi ini merujuk pada tingkat kesulitan tugas atau masalah yang diyakini oleh individu dapat diselesaikan sebagai hasil persepsi tentang kompetensi diri. Pada konsep akademik efikasi diri dimensi *magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas akademik yang diyakini peserta didik mampu untuk diselesaikan. Peserta didik biasanya akan mencoba tugas yang dirasa mampu untuk diselesaikan

## 2) Dimensi *generality* (generalitas)

Dimensi ini berkaitan dengan keluasan tingkat penguasaan atau pencapaian individu terhadap tugas atau masalah dalam kondisi tertentu. Pada konsep akademik efikasi diri, maka dimensi *generality* berkaitan dengan keluasaan bidang ilmu pengetahuan yang diyakini dapat dikuasai peserta didik dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik berdasarkan pengalaman – pengalaman sebelumnya

## 3) Dimensi *Strenght*

Dimensi ini merujuk pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersiapkannya. Pada konsep akademik efikasi diri, dimensi *strength* merupakan pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersiapkannya. Pada konsep akademik efikasi diri, dimensi *strength* merupakan dimensi yang mengungkap kuat atau lemahnya keyakinan peserta didik terhadap kompetensi yang dipersepsikannya dalam menyelesaikan tugas akademik yang sulit sekalipun.

Kemudian Bandura dalam Nafi'ul (2021:125) mengungkapkan masalah efikasi diri rendah yang dialami oleh individu dapat ditinjau dari tiga dimensi. Pertama adalah kesulitan yang dialami oleh individu tersebut dalam membuat perencanaan karir yang berada pada level tinggi sehingga tidak dapat mengambil keputusan yang cepat dan tepat dalam perencanaan karirnya. Kedua adalah Generalisasi, yaitu luas bidang pemahaman yang dimiliki oleh para individu tersebut yang masih terbatas sehingga memerlukan

pendampingan untuk memperluas bidang pemahaman sehingga individu tersebut dapat merencanakan karirnya dengan baik. Ketiga adalah strength yaitu kekuatan akan kepercayaan diri individu yang rendah sehingga individu belum dapat membuat perencanaan karir dengan baik.

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi efikasi diri meliputi *magnitude*, *generality*, *strength* dan *level* yang pada setiap individu memiliki *efikasi diri* yang berbeda satu dengan yang lainnya.

### 3. Penelitian yang Relevan

Pramesta dan Dewi (2021) dalam penelitiannya dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa di SMA X” didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan stres akademik dengan derajat hubungan yang lemah 0,345 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p > 0,5$ ). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki stres akademik dalam tingkat sedang, berdasarkan hal tersebut stres yang dirasakan oleh siswa tidak selalu mengarah pada respon negatif, stres juga dapat berdampak positif terhadap pembelajaran dan kinerja siswa apabila streskor tersebut menantang dan menciptakan pengalaman belajar yang optimal, sehingga stres dalam kondisi sedang atau optimal dapat berpengaruh terhadap pengalaman belajar siswa dan dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan stress akademik siswa

Berbeda dengan penelitian lain dari Florentina (2020) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMK”

menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik pada siswa semakin rendah, demikian pula sebaliknya. Adapun kemampuan efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 37,08% terhadap stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Janet dan Dyan (2021) yang menyatakan bahwa hasil penelitian yang didapat yaitu efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung mengalami stres akademik.

#### 4. **Kerangka Berpikir**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, hal ini tentunya membuat remaja memiliki masalah yang lebih kompleks dibanding anak-anak. Termasuk peserta didik SMP yang sedang berada pada tahap perkembangan dan penyesuaian diri, dimana remaja mulai mengalami berbagai tekanan dalam lingkungan keluarga, sosial maupun pendidikannya. Hal ini memicu terjadinya stress pada remaja termasuk stress yang dimunculkan karena tekanan akademik atau stress akademik.

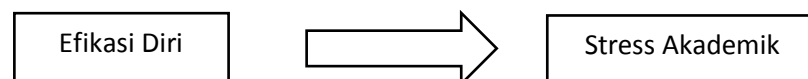
Stress akademik merupakan kondisi dimana individu mengalami tuntutan dan tekanan dalam bidang akademik yang menimbulkan dampak psikologis dan

fisiologis. Adapun aspek –aspek dari stress akademik diantaranya : *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation dan despondency.*

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stress akademik pada remaja adalah faktor keyakinan atau efikasi diri. Dimana semakin tinggi efikasi diri atau keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya maka semakin rendah stress yang dialami remaja begitu pula sebaliknya.

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai hasil tertentu. Aspek dalam efikasi diri dapat dilihat dari : Magnitude (tingkat kesulitan tugass), generality (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugass atau tingkah laku), dan strength (kekuatan keyakinan)

Tingkat kesulitan tugass, luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugass serta kekuatan keyakinan pada diri individu bisa menjadi salah satu stimulus yang dapat menyebabkan stress. Dari uraian di atas menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami stress akademik dan juga sebaliknya. Hal ini bergantung pada tingkat kesulitan tugass, luas bidang pemahaman individu serta keyakinan yang dimiliki.



**Bagan 2. 1** Kerangka Berpikir

## 5. Hipotesis



Berdasarkan uraian kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis kerja dan hipotesis nihil sebagai berikut :

Ha : Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul

Ho : Tidak ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### 1. Tempat dan Waktu Penelitian

###### a. Tempat Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Siswa Kelas IX SMP N 01 Watukumpul” dilaksanakan di SMP N 01 Watukumpul Kabupaten Pemasang. Lokasi ini dipilih karena melihat adanya masalah mengenai efikasi diri dan stress akademik pada siswa.

###### b. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada kelas IX SMP N 01 Watukumpul tahun ajaran baru 2022/2023. Adapun jadwal pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut

**Tabel 3. 1** Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan Pelaksanaan	Bulan/Tahun		
		Maret-September 2022	Oktober 2022	November 2022
1	Penyusunan Proposal	✓		
2	Penyusunan Instrumen	✓		

3	Uji Coba Instrumen		✓	
4	Pengumpulan data penelitian		✓	
5	Pengolahan data penelitian		✓	
6	Penyusunan laporan			✓

## 2. Variabel Penelitian

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan yang lain (Hatch dan Farhady dalam Sugiyono, 2018 : 38). Adapun variable dalam penelitian ini adalah :

### a. Variabel Independen

Variabel Independen atau biasa disebut sebagai variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen. (terikat). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah efikasi diri.

### b. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variable output, kriteria, konsekuen atau variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas. Variable ini juga disebut dengan variable terikat (Y). dalam penelitian ini variable terikat (Y) adalah stress akademik.

### **3. Definisi Operasional**

#### **a. Stress Akademik**

Dalam penelitian ini, stress akademik merupakan stress yang disebabkan karena adanya tuntutan dan tekanan dalam bidang pendidikan atau stress yang terjadi di sekolah. Variabel ini diukur melalui indikator : tekanan dalam belajar, beban kerja, khawatir akan nilai, harapan diri, dan keputusasaan.

#### **b. Efikasi Diri**

Efikasi diri dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan serta tuntutan dalam kehidupannya. Variabel ini dilihat dari indikator : *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas) *generality* (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugas atau tingkah laku) , *strength* (kekuatan keyakinan).

### **4. Jenis/Desain Penelitian**

#### **a. Jenis Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018:2) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu yang didasarkan pada ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yakni mengumpulkan, menyusun, mengolah serta menganalisis data dalam bentuk angka. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono :2018:8)

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dan merupakan penelitian *ex – postfacto* atau yang menghasilkan data berupa angka. Sukardi (2019:211) menjabarkan bahwa penelitian *ex-postfacto* merupakan penelitian dimana variabel – variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian. Biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.

#### b. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional. Penelitian korelasi menurut Sukardi (2019:212) adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini yaitu hubungan antara variabel bebas efikasi diri dengan variabel terikat stress akademik

Menurut Gay dalam Emzir (2012:38) tujuan dari studi korelasional adalah untuk menentukan hubungan antara variabel atau untuk menggunakan hubungan tersebut sebagai bahan membuat suatu prediksi. Dalam penelitian ini, arah korelasi adalah dua arah yang sifatnya berlawanan.

## 5. Populasi, Sampel dan Sampling

### a. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2018:80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/suyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehingga populasi yang dimaksudkan disini bukan hanya orang tetapi juga obyek lain dan benda benda alam yang lain.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul yang terdiri dari 7 Kelas yaitu kelas A-G. dari kelas tersebut, dipilih secara acak untuk tryout skala psikologis yaitu yang berjumlah 38 siswa. Berikut adalah rincian jumlah siswa kelas IX SMP N 01 Watukumpul yang dijadikan sebagai populasi

**Tabel 3. 2** Populasi Penelitian

<b>NO</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah siswa</b>
1	IX A	32
2	IX B	32
3	IX C	30
4	IX D	34

5	IX E	32
6	IX F	30
7	IX G	31
	<b>Jumlah</b>	<b>221</b>

b. Sampel

Sugiyono (2018:81) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Kemudian Sukardi (2019:70) menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data.

Dalam penelitian ini jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin Siregar dalam Silvia (2017:4) yaitu :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{221}{1 + 221 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{221}{3,21}$$

$$n = 68,8473520249$$

$$n = 68$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = ukuran populasi

$e$  = presentase kelongaran ketidaktelitian karena kesalahan sampel yang masih ditolerir 10%

Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 68 siswa.

c. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2018:81) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *Probability sampling*. Teknik *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang melakukan pengambilan sampelnya dengan random atau acak. Metode ini memberikan seluruh anggota populasi kemungkinan (*probability*) atau kesempatan yang sama untuk menjadi sampel terpilih.

## 6. Teknik Pengumpulan Data dan instrument Penelitian

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data memiliki peranan penting dalam kegiatan penelitian. Menurut Sukardi (2019:97) ada empat media untuk mengumpulkan data dalam proses penelitian. Keempat media tersebut penggunaannya dapat dipilih satu macam atau gabungan antara dua media tersebut tergantung macam data yang diharapkan. Teknik pengumpulan data pada saat menyusun studi pendahuluan adalah kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Menurut Supardi (2020:85)



secara fungsional kegunaan instrument penelitian adalah untuk memperoleh data yang diperlukan ketika peneliti menginjak pada langkah pengumpulan data lapangan. Dalam penelitian ini instrument penelitian atau skala pengukuran yang digunakan adalah skala *Likert*.

Menurut Soegeng (dalam Supardi, 2020:103) skala *Likert* adalah skala penilaian penyajian terakhir yang menghadirkan sejumlah pertanyaan positif dan negatif tentang sesuatu obyek sikap dengan pilihan : sangat sesuai,sesuai,tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Menurut Sugiyono (2011:93) skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk penyusunan item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala *Likert* untuk mengukur tingkat efikasi diri dan stress akademik siswa. Skala likert yang digunakan terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Adapun kriteria pemberian skor jawaban disajikan dalam bentuk tabel berikut :

**Tabel 3. 3** Skoring Skala Psikologis

<b>Pernyataan Positif</b> <i>(Favorable)</i>	<b>Pernyataan Negatif</b>
---	---------------------------

		<i>(Unfavorable)</i>	
<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Teknik penyusunan skala lebih rinci dapat dideskripsikan dalam bentuk kisi-kisi instrumen penelitian berikut :

**Tabel 3. 4** Kisi-kisi Stress Akademik

<b>No</b>	<b>Aspek/Indikator</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah Item</b>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan dalam belajar	1,11,21,31	6,16,26,36	<b>8</b>
2	Beban kerja	7,17,27,37	2,12,22,32	<b>8</b>
3	Khawatir akan nilai	3,13,23,33	8,18,28,38	<b>8</b>
4	Ekspektasi diri	9,19,29,39	4,14,24,34	<b>8</b>
5	Keputusanasaan	5,15,25,35	10,20,30,40	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

**Tabel 3. 5** Kisi-kisi Skala Efikasi diri

<b>No</b>	<b>Aspek/Indikator</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah Item</b>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan tugass)	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40	<b>14</b>

2	<i>Generality</i> (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugas atau tingkah laku)	5, 11, 17, 23, 29, 35	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38	<b>13</b>
3	<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39	6, 12, 18, 24, 30, 36	<b>13</b>
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### c. Uji Validitas Instrumen

Menurut Danang (2012:55) Validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu butir pertanyaan. Skala butir pertanyaan disebut valid, jika melakukan apa yang seharusnya dilakukan dan mengukur yang seharusnya diukur. Jika skala pengukuran tidak valid maka tidak bermanfaat bagi peneliti, sebab tidak mengukur apa yang seharusnya dilakukan.

Menurut Azwar (dalam Supardi, 2019:114) mengatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur atau instrumen penelitian dalam melakukan fungsi ukurnya, yaitu mengukur apa yang harus diukur. Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam menghitung uji validitas menggunakan bantuan program *software* SPSS ver 25. Untuk mengetahui instrumen yang digunakan valid atau tidak valid, maka akan menggunakan perbandingan antara nilai ( $r_{hitung}$ ) dengan ( $r_{tabel}$ ) dengan  $N = 37$  dengan taraf signifikansi 5%. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka dikatakan valid sedangkan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka instrumen dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas skala efikasi diri dan stress akademik diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel. 3.6** Hasil Perhitungan Validitas Skala Stress Akademik

No.	R Tabel	R xy	Keterangan
1	0,325	0,138	Tidak Valid
2	0,325	0,083	Tidak Valid
3	0,325	0,184	Tidak Valid
4	0,325	0,536	<b>Valid</b>
5	0,325	0,381	<b>Valid</b>
6	0,325	0,439	<b>Valid</b>
7	0,325	0,341	<b>Valid</b>
8	0,325	0,424	<b>Valid</b>
9	0,325	0,190	Tidak Valid
10	0,325	0,419	<b>Valid</b>
11	0,325	0,339	<b>Valid</b>
12	0,325	0,533	<b>Valid</b>
13	0,325	0,420	<b>Valid</b>

14	0,325	0,081	Tidak Valid
15	0,325	0,346	<b>Valid</b>
16	0,325	0,553	<b>Valid</b>
17	0,325	0,357	<b>Valid</b>
18	0,325	0,516	<b>Valid</b>
19	0,325	0,506	<b>Valid</b>
20	0,325	0,041	Tidak Valid
21	0,325	0,135	Tidak Valid
22	0,325	0,106	Tidak Valid
23	0,325	0,488	<b>Valid</b>
24	0,325	0,673	<b>Valid</b>
25	0,325	0,592	<b>Valid</b>
26	0,325	0,208	Tidak Valid
27	0,325	0,434	<b>Valid</b>
28	0,325	0,223	Tidak Valid
29	0,325	0,507	<b>Valid</b>
30	0,325	0,537	<b>Valid</b>
31	0,325	0,308	Tidak Valid
32	0,325	0,093	Tidak Valid
33	0,325	0,052	Tidak Valid
34	0,325	0,424	<b>Valid</b>
35	0,325	0,306	Tidak Valid
36	0,325	0,348	<b>Valid</b>
37	0,325	0,700	<b>Valid</b>
38	0,325	0,182	Tidak Valid
39	0,325	0,202	Tidak Valid

40	0,325	0,128	Tidak Valid
----	-------	-------	-------------

Butir item yang dinyatakan tidak valid yaitu butir item yang  $R_{hitung} < R_{tabel}$  dengan  $N=37$  dengan taraf signifikansi 5% ( $R_{tabel} = 0,325$ ). Berdasarkan hasil uji coba instrumen (*try out*) skala stress akademik yang telah dilakukan dengan jumlah responden 37 siswa kelas IX A SMP N 1 Watukumpul, didapatkan bahwa ada 17 butir item yang “Tidak Valid” yaitu dengan nomor 1, 2, 3, 9, 14, 20, 21, 22, 26, 28, 31, 32, 33, 35, 38, 39 dan 40. Sedangkan item yang dinyatakan “Valid” ada 23 yaitu dengan nomor 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 34, 36 dan 37.

Sehingga diperoleh kisi kisi instrumen skala stress akademik sebagai berikut

**Tabel 3.7** Kisi-kisi Instrumen Skala Stress Akademik (Sesudah *Try Out*)

No	Aspek/indikator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan dalam belajar	11(1)	6(6),16(14),36(21)	4
2	Beban kerja	7(7),17(15),27(22),37(23)	22(2)	5
3	Khawatir akan nilai	13(3),23(11)	8(8),18(16)	4
4	Ekspektasi diri	19(9),29(17)	4(4),24(12),34(19)	5
5	Keputusanasaan	5(5),15(13),25(20)	10(10),30(18)	5
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>11</b>	<b>23</b>

**Tabel 3. 8** Hasil Perhitungan Validitas Skala Efikasi Diri

No.	R Tabel	R xy	Keterangan
1	0,325	0,061	Tidak Valid
2	0,325	0,213	Tidak Valid
3	0,325	0,025	Tidak Valid
4	0,325	0,325	<b>Valid</b>
5	0,325	0,279	Tidak Valid
6	0,325	0,402	<b>Valid</b>
7	0,325	0,164	Tidak Valid
8	0,325	0,426	<b>Valid</b>
9	0,325	0,201	Tidak Valid
10	0,325	0,329	<b>Valid</b>
11	0,325	0,320	Tidak Valid
12	0,325	0,374	<b>Valid</b>
13	0,325	0,047	Tidak Valid
14	0,325	0,260	Tidak Valid
15	0,325	0,499	<b>Valid</b>
16	0,325	0,524	<b>Valid</b>
17	0,325	0,295	Tidak Valid
18	0,325	0,483	<b>Valid</b>
19	0,325	0,242	Tidak Valid
20	0,325	0,052	Tidak Valid
21	0,325	0,419	<b>Valid</b>
22	0,325	0,177	Tidak Valid
23	0,325	0,356	<b>Valid</b>
24	0,325	0,477	<b>Valid</b>

25	0,325	0,650	<b>Valid</b>
26	0,325	0,194	Tidak Valid
27	0,325	0,053	Tidak Valid
28	0,325	0,128	Tidak Valid
29	0,325	0,509	<b>Valid</b>
30	0,325	0,680	<b>Valid</b>
31	0,325	0,326	<b>Valid</b>
32	0,325	0,067	Tidak Valid
33	0,325	0,391	<b>Valid</b>
34	0,325	0,260	Tidak Valid
35	0,325	0,120	Tidak Valid
36	0,325	0,384	<b>Valid</b>
37	0,325	0,429	<b>Valid</b>
38	0,325	0,129	Tidak Valid
39	0,325	0,175	Tidak Valid
40	0,325	0,192	Tidak Valid

Butir item yang dinyatakan tidak valid yaitu butir item yang  $R_{hitung} < R_{tabel}$  dengan  $N=37$  dengan taraf signifikansi 5% ( $R_{tabel} = 0,325$ ). Berdasarkan hasil uji coba instrumen (*try out*) skala efikasi diri yang telah dilakukan dengan jumlah responden 37 siswa kelas IX A SMP N 1 Watukumpul, didapatkan bahwa ada 22 butir item yang “Tidak Valid” yaitu dengan nomor 1, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 22, 26, 27, 28, 32, 34, 35, 38, 39 dan 40. Sedangkan item yang dinyatakan “Valid” ada 18 yaitu dengan nomor 4, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 33, 36



dan 37. Sehingga diperoleh kisi kisi instrumen skala stress akademik sebagai berikut :

**Tabel 3. 9** Kisi-kisi Instrumen Skala Efikasi Diri (Sesudah *Try Out*)

No	Aspek/indicator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan tugass)	25(1), 31(7), 37(12)	4(4), 10(9), 16(14)	<b>6</b>
2	<i>Generality</i> (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugass atau tingkah laku)	23(5), 29(10)	8(2)	<b>3</b>
3	<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	15(3), 21(8), 33(13)	6(6), 12(11), 18(15), 24(16), 30(17), 36(18)	<b>9</b>
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>

Menurut Azwar (dalam Supardi,2020:121) menjelaskan bahwa reliabilitas adalah hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Sukardi (2019:162) mengatakan bahwa suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila skala yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Reliabilitas suatu skala pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien. Koefisien yang tinggi menunjukkan reliabilitas tinggi, sedangkan koefisien suatu skala rendah maka reliabilitas skala rendah. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen skala menggunakan rumus *Alpha Crombach* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Ver 25.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan Rumus *Alpha Crombach* diperoleh dari skala efikasi diri  $r_{11} = 0,584$  , skala stress akademik  $r_{11} = 0,789$ . Hasil tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan r tabel *Product moment* Untuk  $N = 37$  dengan taraf signifikansi  $5\% = 0,325$ . Dikarenakan  $r_{11}$  ( $0,584$  dan  $0,789$ )  $>$  r tabel ( $0,325$ ) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen skala efikasi diri dan instrumen skala stress akademik dinyatakan reliabel.

**Tabel 3. 6** Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	<i>Crombach Alpha</i>	R Tabel	Keterangan
Stress Akademik	0,789	0,325	Reliabel
Efikasi Diri	0,584	0,325	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.7 dan 3.9 dapat dilihat bahwa setiap indikator sudah terisi item yang valid dan reliabel , setelah nomor urut pada Instrumen diganti maka skala dapat digunakan untuk penelitian.

## 7. Uji Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak, yang mana uji normalitas data ini digunakan sebagai persyaratan pengujian hipotesis. Pengujian data menggunakan uji Lileifors menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan dengan melihat

nilai signifikasinya. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikasinya lebih dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Sebaliknya data dinyatakan tidak normal apabila nilai signifikasinya tidak melebihi atau kurang dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

b. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas variansi. Uji homogenitas variansi digunakan untuk membandingkan dua buah peubah bebas dimana keduanya dapat dikatakan homogen apabila varian sama atau hampir sama. Untuk menentukan bahwa kedua peubah sudah homogen maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{SD^2_{Terbesar}}{SD^2_{Terkecil}} \text{ dimana rasio F tidak boleh kurang dari 1}$$

Untuk menguji homogenitas digunakan tabel distribusi F. Cara membacanya sama dengan penggunaan tabel distribusi t hanya derajat kebebasannya ( $df$ ) =  $N-1$  yaitu menggunakan  $N$  dari sampel terbesar. Kriteria uji yang digunakan adalah dua buah distribusi dikatakan memiliki penyebaran yang homogen apabila nilai hitung  $F$  lebih kecil dari nilai tabel  $F$  dengan  $\alpha$  tertentu dan  $dk_1 = (n_1-1)$  dan  $dk_2 = (n_2-1)$ .

c. Uji Linear Data

Uji linear data garis regresi dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berbentuk linear atau tidak. Uji linear garis regresi dalam penelitian ini menggunakan uji  $f$ . hipotesis yang digunakan adalah  $H_0$  = model regresi linear,  $H_1$  = Model regresi tidak linear dengan distribusi untuk mengambil keputusan = jika  $f_{hitung} \leq f_{tabel}$  atau nilai signifikansi  $\geq 0,05$  =

maka  $H_0$  diterima, jika  $f_{hitung} \geq f_{tabel}$  dan nilai sigifikasi  $\leq 0,05$  maka  $H_1$  diterima (Sudjana, 2005:383)

d. Uji Hipotesis

Uji yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji hipotesis *Rank Spearman*. Menurut Adi, Khoirin, & Djuniadi (2020: 36) Koefisien korelasi *Rank Spearman* merupakan statistic nonparametik untuk data ordinal. Statistic nonparametik adalah statistic yang digunakan ketika data tidak berdistribusi normal atau data diukur dalam bentuk ranking. Untuk mengukur koefisien korelasi *Rank Spearman* ini penulis menggunakan aplikasi SPSS 25.

Pada tabel berikut ini dijabarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi (Adi, Khoirin, & Djuniadi, 2020: 38)

**Tabel 3. 7** Intrepretasi Koefisien Nilai Korelasi (r)

<b>Intreval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,25	Sangat Rendah
0,26 – 0,50	Cukup
0,51 – 0,75	Kuat
0,76 – 0,99	Sangat Kuat
1,00	Sempurna

## BAB IV PEMBAHASAN

### A. Deskriptif Data Penelitian

#### 1. Variabel Stress Akademik

Pada variabel stress akademik ini dilakukan pengambilan data dengan menggunakan instrumen skala stress akademik pada siswa sejumlah 68 siswa kelas IX SMP 01 Watukumpul Kabupaten Pemalang. Setelah dilakukan pengambilan data dengan sampel sebanyak 68 siswa, selanjutnya dilakukan analisis deskriptif. Deskripsi data hasil penelitian terkait dengan stress akademik siswa telah dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Ver 25 dan dapat dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 4. 1** Hasil Deskriptif Variabel Stress Akademik

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
StressAkademik	68	30	45	75	61,97	7,455
Valid N (listwise)	68					

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel stress akademik dengan menggunakan antuan aplikasi SPSS Ver 25 didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata stress akademik siswa yaitu sebesar 61,97 dengan nilai minimum sebesar 45 serta nilai maksimumnya 75 dan didapatkan bahwa nilai standar deviasinya yaitu sebesar 7,456.

Setelah dilakukan analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi SPSS ver 25 pada data hasil penelitian stress akademik dengan jumlah item sebanyak 23 item dengan skor 1-4. Data tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum mencari besarnya kelas interval, maka harus diketahui terlebih dahulu score minimal serta skor maksimalnya. Untuk skor minimal yaitu  $1 \times 23 = 23$  dan untuk skor maksimalnya yaitu  $4 \times 23 = 92$ . Selanjutnya mencari kelas interval dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{skor total tertinggi} - \text{skor total terendah}}{\text{banyaknya kategori}} \\ &= \frac{92 - 23}{4} \\ &= \frac{69}{4} \\ &= 17,25 \text{ dibulatkan menjadi } 17 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 2** Kriteria Penilaian Stress Akademik

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
74 – 90	Tinggi
57 – 73	Sedang
40 – 56	Rendah
23 – 39	Sangat Rendah

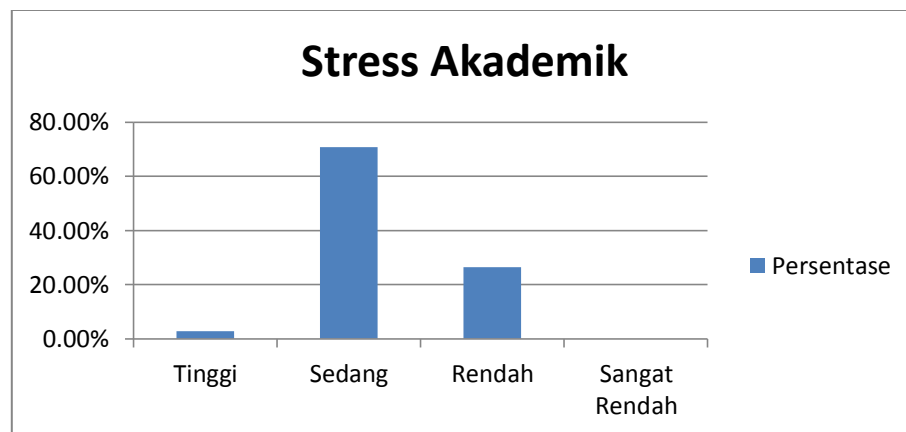
**Tabel 4. 1** Kategori Tingkat Stress Akademik

No	Skor	Kategori	No	Skor	Kategori	No	Skor	Kategori	No	Skor	Kategori
1	62	Sedang	22	46	Rendah	44	53	Rendah	66	70	Sedang
2	65	Sedang	23	69	Sedang	45	59	Sedang	67	73	Sedang
3	71	Sedang	24	53	Rendah	46	51	Rendah	68	67	Sedang
4	61	Sedang	25	59	Sedang	47	65	Sedang			
5	70	Sedang	26	63	Sedang	48	68	Sedang			
6	63	Sedang	27	56	Rendah	49	60	Sedang			
7	63	Sedang	28	57	Sedang	50	53	Rendah			
8	61	Sedang	29	58	Sedang	51	71	Sedang			
9	62	Sedang	30	67	Sedang	52	73	Sedang			
10	64	Sedang	31	63	Sedang	53	66	Sedang			
11	63	Sedang	32	49	Rendah	54	71	Sedang			
12	53	Rendah	33	53	Rendah	55	73	Sedang			
13	59	Rendah	34	63	Sedang	56	68	Sedang			
14	64	Sedang	35	52	Rendah	57	74	Tinggi			
15	63	Sedang	36	60	Sedang	58	75	Tinggi			
16	63	Sedang	37	49	Rendah	59	68	Sedang			
17	52	Rendah	38	50	Rendah	60	68	Sedang			
18	51	Rendah	39	57	Sedang	61	71	Sedang			
19	45	Rendah	40	73	Sedang	62	67	Sedang			
20	65	Sedang	41	56	Rendah	63	66	Sedang			
21	56	Rendah	42	64	Sedang	64	65	Sedang			
22	46	Rendah	43	59	Sedang	65	67	Sedang			

Dari kategori di atas, diperoleh distribusi frekuensi untuk variabel stress akademik sebagai berikut :

**Tabel 4. 3** Distribusi Frekuensi Variabel Stress Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
74 – 90	Tinggi	2	2,8 %
57 – 73	Sedang	48	70,8 %
40 – 56	Rendah	18	26,4 %
23 – 39	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah		68	100 %

**Gambar 4. 1** Grafik Stress Akademik

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, diperoleh data bahwa sebagian siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori sedang dengan jumlah 48 siswa atau sebesar 70,8 % , sedangkan siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori rendah berjumlah 18 siswa atau sebesar 26,4 % kemudian untuk siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi berjumlah 2 siswa atau sebesar 2,8 %.



## 2. Variabel Efikasi Diri

Deskripsi data pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS Ver 25 dapat dijelaskan sebagai berikut :

**Tabel 4. 4** Hasil Dekskriptif Variabel Efikasi Diri

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EfikasiDiri	68	23	37	60	45,59	5,543
Valid N (listwise)	68					

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi SPSS

Ver 25 didapatkan bahwa pada variabel efikasi diri rata-rata nilai efikasi diri siswa pada 45,59 dengan nilai minimum kemampuan efikasi diri siswa sebesar 37 dan nilai maksimum sebesar 60, serta nilai standar deviasi untuk efikasi diri siswa sebesar 5,543.

Setelah nilai dari hasil uji statistik deskriptif diketahui maka selanjutnya skala efikasi diri yang terdiri dari 18 butir item dengan skor 1-4. Pada data efikasi diri siswa ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum pada menghitung kelas interval, akan dilakukan mencari skor terendah dan skor tertinggi. Skor terendah yaitu  $1 \times 18 = 18$  dan skor tertinggi yaitu  $4 \times 18 = 72$ . Kemudian dapat diketahui bahwa skor tertinggi yaitu 72 serta skor terendah 18,

selanjutnya akan dilakukan perhitungan untuk mencari kelas interval dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{\text{skor total tertinggi} - \text{skor total terendah}}{\text{banyaknya kategori}}$$

$$= \frac{72 - 18}{4}$$

$$= \frac{54}{4}$$

$$= 13,5 \text{ dibulatkan menjadi } 14$$

**Tabel 4.5** Kriteria Penilaian Efikasi Diri

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
63-77	Tinggi
48-62	Sedang
33-47	Rendah
18-32	Sangat Rendah

**Tabel 4. 6** Kategori Tingkat Efikasi Diri

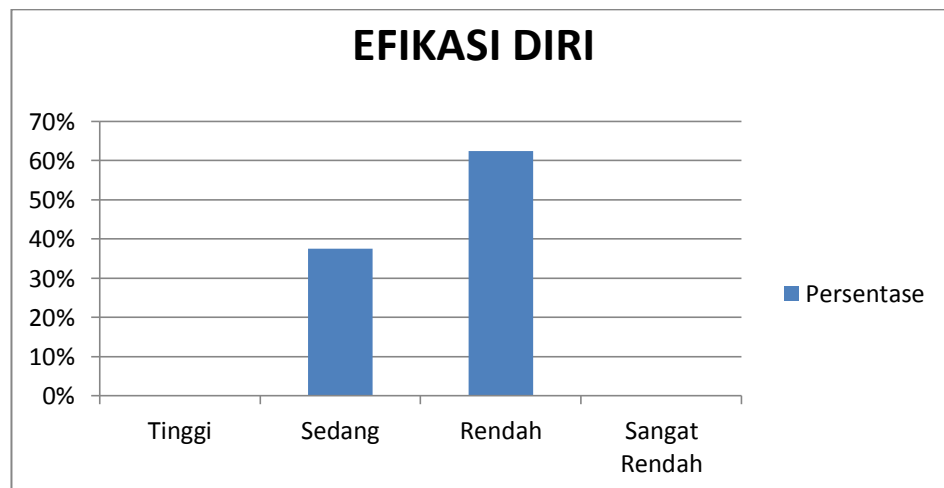
No	Skor	Kategori	No	Skor	Kategori	No	Skor	Kategori
1	48	Sedang	33	49	Sedang	65	41	Rendah
2	43	Rendah	34	39	Rendah	66	48	Sedang
3	45	Rendah	35	51	Sedang	67	41	Rendah
4	43	Rendah	36	43	Rendah	68	45	Rendah
5	46	Rendah	37	42	Rendah			
6	38	Rendah	38	54	Sedang			
7	48	Rendah	39	47	Rendah			
8	52	Sedang	40	40	Rendah			
9	44	Rendah	41	39	Rendah			
10	43	Rendah	42	53	Sedang			
11	42	Rendah	43	45	Rendah			
12	53	Sedang	44	58	Sedang			
13	39	Rendah	45	40	Rendah			
14	50	Sedang	46	51	Sedang			
15	48	Sedang	47	43	Rendah			
16	48	Sedang	48	43	Rendah			
17	48	Sedang	49	56	Sedang			
18	51	Sedang	50	60	Sedang			
19	60	Sedang	51	37	Rendah			
20	48	Sedang	52	40	Rendah			
21	55	Sedang	53	38	Rendah			
22	52	Sedang	54	40	Rendah			
23	48	Sedang	55	42	Rendah			
24	45	Rendah	56	38	Rendah			
25	45	Rendah	57	41	Rendah			
26	39	Rendah	58	50	Sedang			
27	42	Rendah	59	40	Rendah			
28	46	Rendah	60	42	Rendah			
29	41	Rendah	61	41	Rendah			
30	46	Rendah	62	50	Sedang			
31	41	Rendah	63	44	Rendah			
32	48	Sedang	64	44	Rendah			

Dari kategori di atas, diperoleh distribusi frekuensi untuk variabel

efikasi diri, sebagai berikut :

**Tabel 4. 7** Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
63-77	Tinggi	0	0
48-62	Sedang	25	37,5 %
33-47	Rendah	43	62,5%
18-32	ngat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>68</b>	<b>100%</b>

**Gambar 4. 2** Grafik Efikasi Diri

Berdasarkan data tabel dan grafik di atas, diperoleh data bahwa siswa memiliki efikasi diri pada kategori rendah sejumlah 43 siswa atau sebesar 62,5%, selanjutnya siswa yang memiliki efikasi diri pada kategori sedang dengan jumlah 25 siswa atau sebesar 37,5 %.

### 3. Uji Pra Syarat

#### a. Uji Normlitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui tentang apakah data hasil penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Pada pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS ver 25. Hasil uji normalitas efikasi diri dan stress akademik dapat disajikan sebagai berikut :

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stress Akademik	,144	68	,029	,969	68	,093
Efikasi Diri	,121	68	,015	,947	68	,006

Skor Significance Correction

**Tabel 4. 2** Hasil Uji Normalitas

Pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini melihat probabilitas. Dalam probabilitas uji normalitas ini yaitu 0,05. Sehingga jika data hasil uji normalitas  $> 0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Begitupun sebaliknya, jika data hasil uji normalitas  $< 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal, hal ini dapat dilihat dari hasil pada histogram yang menunjukkan tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai efikasi diri memiliki sig.  $0,15 > 0,05$  dan pada hasil uji normalitas stress akademik diperoleh nilai sig.  $0,29 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji ini dilaksanakan untuk mengetahui bahwa data dari dua varian setiap kelompoknya bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas dilaksanakan oleh peneliti dengan bantuan aplikasi SPSS ver 25 dan dapat disajikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas**

#### **Test of Homogeneity of Variances**

Hasil Penelitian

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,173	18	42	,001

Pengambilan keputusan uji homogenitas dapat dilihat dari nilai Fhitung  $< F_{tabel}$ . Jika nilai F hitung  $> F_{tabel}$   $0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa data hasil penelitian dari kelompok yang homogen, namun apabila nilai Fhitung  $< F_{tabel}$  maka data tersebut dinyatakan tidak homogen.

Pada penelitian kali ini, berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS ver25 didapatkan hasil bahwa pada nilai homogenitas

variabel efikasi diri dan stress akademik yaitu 0,01. Dimana  $0,01 < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa data tersebut tidak homogen.

### c. Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antar dua variabel, yang dimana apakah ada hubungan linier atau tidak linier. Hubungan kedua variabel akan linear jika  $p > 0,05$  dan dikatakan tidak linier apabila  $p < 0,05$ . Berikut adalah tabel hasil uji linieritas menggunakan bantuan aplikasi SPSS ver25 :

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik* Efikasi Diri	Between (Combined) Groups	1968,736	21	93,749	2,457	,006
	Linearity	1015,514	1	1015,514	26,614	,000
	Deviation from Linearity	953,222	20	47,661	1,249	,261
	Within Groups	1755,206	46	38,157		
Total		3723,941	67			

**Tabel 4. 4** Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *Deviation from linearity* sebesar 0,261 yang dimana  $0,261 > 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa hubungan dari dua variabel tersebut linier.

### d. Pengujian Hipotesis

Uji yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji hipotesis *Rank Spearman*. Uji hipotesis ini dilakukan karena dari uji prasyarat belum terpenuhi. Pada varian data homogen dari hasil uji homogen data penelitian ini hasilnya tidak homogen. Menurut Sugiyono (2009) menyebutkan bahwa *Rank Spearman* diperlukan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel. Kedua variabel tersebut tidak harus berdistribusi normal dan kondisi variabel tidak diketahui sama.

Dalam pengambilan keputusan pada uji hipotesis *Rank Spearman* apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti, Sebaliknya apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Berikut ini tabel hasil uji hipotesis *Rank Spearman* menggunakan bantuan aplikasi SPSS ver25 sebagai berikut :

**Tabel 4. 5** Hasil Uji Hipotesis *Rank Spearman*

**Correlations**

		Efikasi Diri	Stress Akademik
Spearman's rho	EfikasiDiri		
	Correlation Coefficient	1,000	-,459**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	68	68
	StressAkademik		
	Correlation Coefficient	-,459**	1,000



	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	68	68

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *Rank Spearman* dapat diperoleh nilai signifikasinya adalah 0,000 pada variabel efikasi diri dan diperoleh nilai sigifikasi 0,000 pada variabel stress akademik. Dari hasil tersebut sesuai dengan pengambilan keputusan pada uji *Rank Spearman* nilai signifikasi pada variabel efikasi diri dan stress akademik yaitu  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 01 Watukumpul.

Dari hasil pengujian korelasi menunjukkan hubungan yang negatif karena pada nilai *correlation coefficien* bertanda negatif dengan besaran nilainya yaitu (-0,459), sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka stress akademik yang dilakukan oleh siswa semakin rendah. Kemudian hubungannya memiliki keeratan cukup, karena nilainya terletak diantara 0,26 – 0,50. Harga r yang dimaksud akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r di bawah ini :

**Tabel 4. 6** Intrepretasi Koefisien Nilai Korelasi (r)

<b>Intreval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,25	Sangat Rendah
0,26 – 0,50	Cukup
0,51 – 0,75	Kuat

0,76 – 0,99	Sangat Kuat
1,00	Sempurna

Selanjutnya mencari besarnya sumbangan variabel efikasi diri (X) dengan variabel stress akademik (Y) dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

$$= (0,459)^2 \times 100\%$$

$$= 21,0 \%$$

Ini artinya pada variabel efikasi diri atau berpengaruh terhadap stress akademik siswa sebesar 21% pada siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan yang dimana memiliki arah hubungan negatif dengan tingkat korelasi cukup antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 01 Watukumpul. Dengan demikian maka hipotesis penelitian dinyatakan bahwa “Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 01 Watukumpul” dapat diterima secara empiris.

#### **e. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tentang hubungan antar variabel X dan variabel Y, yaitu hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul. Dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul, yang artinya dimana pada kedua variabel tersebut terdapat hubungan satu sama lain. Sifat hubungan

pada penelitian ini adalah negatif, yang mempunyai arti semakin tinggi efikasi diri siswa maka stress akademik pada siswa semakin rendah.. Dengan demikian hipotesis peneliti yang menyatakan “Adakah hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul” dapat diterima. Kemudian efikasi diri memberikan kontribusi terhadap stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul sebesar 21%. Hal tersebut memperlihatkan bahwa ada beberapa faktor lain sebesar 79% yang memberikan pengaruh pada siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan serta mampu bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. (Susanto, 2018:285)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa rumusan masalah yaitu adanya hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul. Dapat diketahui bahwa siswa kelas IX SMPN 1 Watukumpul memiliki efikasi diri rata-rata pada kategori rendah karena siswa memiliki *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugas atau tingkah laku) dan *strength* (kekuatan keyakinan). Menurut Bandura (dalam Avianti, 2021:86) mengemukakan efikasi diri yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Dalam situasi sulit, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Sehingga seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengalami tekanan yang rendah dibanding dengan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah karena tekanan yang dialami akan semakin besar dan menyebabkan stressor.

Selanjutnya siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul juga mengalami stress akademik pada kategori sedang karena disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tekanan dalam belajar, beban kerja, khawatir akan nilai, ekspektasi diri serta keputusasaan. Menurut Rahmadani (2014:22) stress akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis.

Sesuai dengan penelitian Dhea karina & Dmajanti (2021:28) menyebutkan bahwa hasil penelitian mendapatkan hasil nilai yang signifikasinya  $0,000 < 0,05$  sehingga menyatakan ada hubungan antara kedua variabel, yaitu efikasi diri dengan stress akademik. Hasil koefisien korelasi antar kedua hubungan tersebut yaitu positif yang dimana menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri semakin tinggi pula stress akademik pada objek, selanjutnya derajat hubungannya pada derajat hubungan lemah.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi Avianti, dkk (2021:93) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik menunjukkan pada kategori sedang, selanjutnya ditemukan bahwa stress akademik dapat meningkatkan efikasi diri karena tekanan yang diberikan dari

kondisi tersebut dapat membentuk persepsi siap menghadapi tantangan yang semakin besar ke depannya.

Sejalan dengan hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Della, Suroso dan Isrida (2021) menyebutkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa. Dapat diartikan bahwa jika efikasi diri rendah maka semakin tinggi pula stress akademiknya, begitu pula sebaliknya apabila efikasi diri mahasiswa semakin tinggi maka semakin rendah stress akademik yang dirasakannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tentang hubungan antar variabel X dan variabel Y, yaitu hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul. Dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul, yang artinya dimana pada kedua variabel tersebut terdapat hubungan satu sama lain.

Selanjutnya sifat hubungan pada penelitian ini adalah negatif, yang mempunyai arti semakin tinggi efikasi diri siswa maka stress akademik yang dilakukan oleh siswa semakin rendah.. Dengan demikian hipotesis peneliti yang menyatakan “Adakah hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul” dapat diterima.

Kemudian efikasi diri memberikan kontribusi terhadap stress akademik siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul sebesar 21%. Hal tersebut memperlihatkan bahwa ada beberapa faktor lain sebesar 79% yang memberikan pengaruh pada siswa kelas IX di SMPN 1 Watukumpul yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang akan dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menumbuhkan dan mengembangkan efikasi diri agar mampu menghadapi stress dan mengatur serta melaksanakan serangkaian tindakan serta mampu bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Serta siswa diharapkan mampu menangani stress akademik dengan cara meningkatkan dan mengembangkan efikasi dalam diri.

### 2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK diharapkan untuk mencoba menangani permasalahan-permasalahan siswa dengan assesmen awal sebagai acuan data. Hasil assesment awal tersebut dijadikan sebagai acuan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal permasalahan penelitian ini diharapkan guru BK/Konselor mampu memberikan layanan yang sesuai untuk menumbuhkan dan mengembangkan efikasi diri serta mampu mengatasi permasalahan terkait dengan stress akademik.

### 3. Bagi Kepala Sekolah

Bagi kepala sekolah diharapkan mampu mengoptimalkan serta mendukung secara penuh program-program layanan yang diberikan dan direncanakan oleh guru BK serta memfasilitasi dengan baik agar menunjang pemberian layanan untuk siswa terkait dengan stress akademik yang dialami siswa.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan variabel lain selain efikasi diri untuk meneliti hubungannya dengan stress akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang lain agar mendapatkan hasil yang variatif.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilaksanakan secara maksimal dan telah memperoleh hasil yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Namun dalam penelitian ini juga masih memiliki keterbatasan, diantaranya adalah :

1. Penelitian hanya menggunakan skala Likert sehingga penelitian ini belum dapat menggali data secara mendalam.
2. Fokus penelitian ini hanya sampai mengungkap hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik. Sehingga hanya berfokus pada dua variabel tersebut dan tidak membahas variabel yang lebih luas lagi dan diharapkan untuk peneliti-peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitiannya dengan menggunakan metode penelitian lainnya untuk mengungkap permasalahan tentang efikasi diri dan stress akademik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2016. *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. 2021. Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83-93.
- Azahra, J. S. 2017. *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy –The Exercise of Control (Fifth Printing,2002)*. New York : W.H Freeman & Company.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Fatimah Siti. 2018. Pendampingan Perencanaan Karir dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMK. *Jurnal Psikodidaktika*. Vol 3, No 1, Hal 1-11
- Ita Kurniawati, Y. 2015. *Hubungan Antara Layanan Informasi Karir Dan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. 2021. Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. 2019. *Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang*. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45-56.
- Nafi'ul U Rois. 2021. Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 5, No 1, Hal 115-132

- Namira, R. 2018. Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada remaja sma di yogyakarta.
- Nur Muwakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Jurnal* 13, No. 2 2020: 235, [https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-MawakhiraYusuf\\_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf](https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-MawakhiraYusuf_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf)
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33
- Rahmadani, C. S. M. 2014. Hubungan antara sense of humor dengan stress akademik pada siswa kelas akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ramadanti, R., & Herdi, H. 2021. Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150-163.
- Rahmawati, R. 2020. Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa.
- Salam, A. 2017. Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945).
- Saputro, K. Z. 2018. Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Septiana, N. Z. 2021. Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64.
- Silvia, Baby Putri & Kartika Lindwati. 2017. Pengaruh Kualitas Pelayanan BPJS Kesehatan terhadap Kepuasan Pengguna Perspektif Dokter Rumah Sakit Hermina Bogor. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 1-12
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

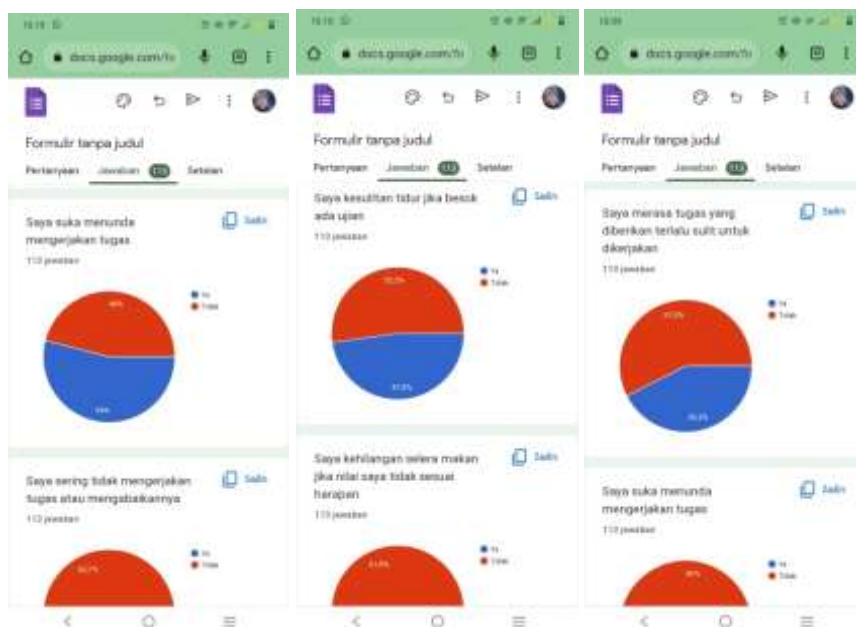
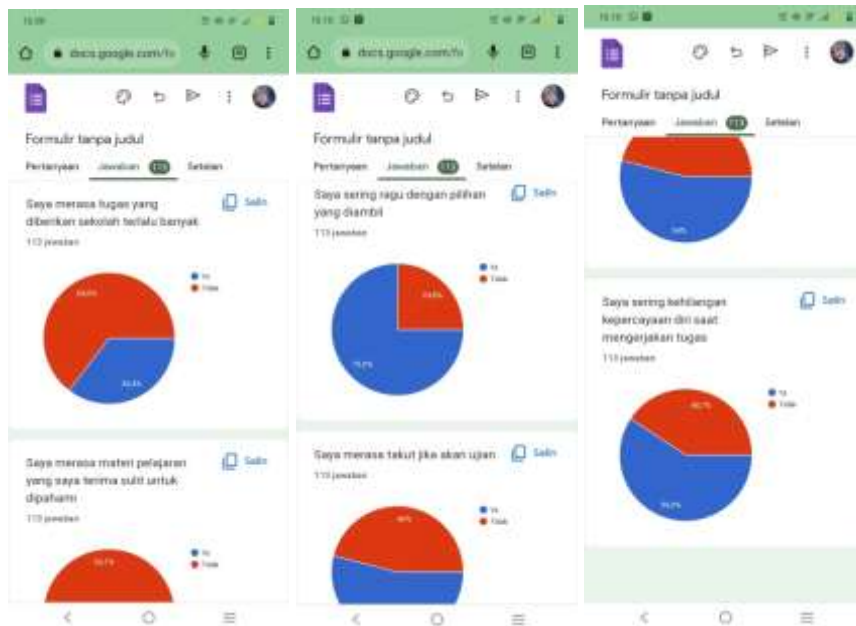
Sunyoto, Danang. 2012. *Analisis Validitas & Asumsi Klasik*. Yogyakarta: Gava Media

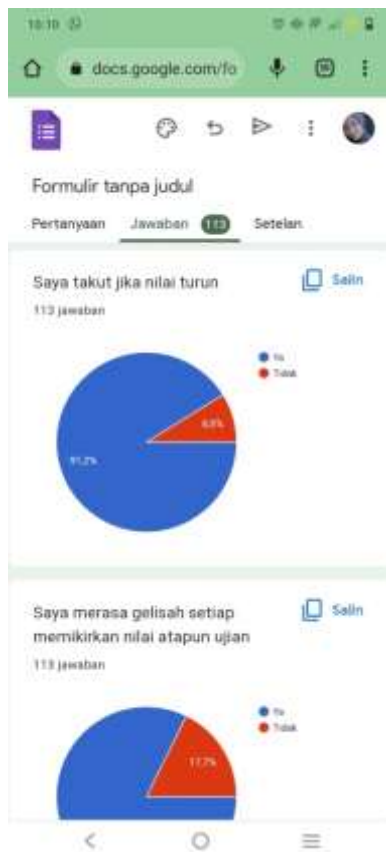
Supardi. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRIS PRESS.

Vatsyalinka, F. D. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik pada Siswa SMK (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Hasil Angket Stres Akademik Siswa







## Lampiran 2 Pedoman Wawancara Guru BK

### Pedoman Wawancara Guru BK

Nama : GH(Nama Samaran Guru BK)

Tanggal : 18 Maret 2022

Tempat : SMP N 01 Watukumpul

Waktu : 10.00- selesai

NO	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Bagaimana system belajar di sekolah setelah masa pandemi ini ?	Sistem belajarnya sudah mulai offline, tetapi masih dibatasi dengan memberikan jadwal secara bergantian bagi masing masing kelas
2.	Bagaimana cara pembagian jadwalnya ?	Untuk kelas 7 masuk itu pada hari rabu dan sabtu, kelas 8 hari selasa dan jum'at dan kelas 9 hari senin dan kamis
3.	Apakah cara itu efektif untuk siswa ?	Kalo melihat dari system ini tentunya kurang ya,
4.	Berarti mereka hanya belajar dihari – hari yang ditentukan itu saja ?	Iya, tapi nanti masing masing guru akan memberikan materi dan tugass untuk dipelajari selama mereka dirumah
5.	Apakah itu berjalan dengan baik ?	Ya tentunya sudah berjalan dengan baik ya, dan alhamdulillahnya sekarang sudah mulai tatap muka.
6.	Apakah ada dampak dari perubahan system belajar	Tentunya ada ya,



	yang seperti ini pak ?	
7.	Apa saja dampak yang terjadi ?	Ada beberapa siswa jadi lebih mengabaikan tugasnya, kurang memiliki semangat untuk belajar,
8.	Mengapa jadi seperti itu pak ?	Sebenarnya ada banyak factor ya, seperti materi yang mungkin kurang dipahami siswa, waktu belajar yang cukup padat dan tugas yang terlalu banyak
9.	Selain hal tersebut apakah ada dampak lainnya pak ?	Cukup banyak seperti menyontek saat ujian, terlambat mengumpulkan tugas dan karena terbiasa dengan belajar mandiri mereka lebih mengandalkan gawai disbanding dengan bertanya pada guru
10.	Kegiatan seperti menyontek, mengabaikan tugas dll apakah hal tersebut terjadi akhir akhir ini saja karena pandemi atau di lain waktu juga sama seperti ini terutama dikelas 8 ?	Sebenarnya untuk masalah menyontek dan lain sebagainya sudah menjadi masalah yang bisa dikatakan umum ya, walaupun tidak semua siswa seperti itu. Tapi menyontek, mengabaikan tugas dan lain lain juga sering terjadi karena beberapa hal. Seperti ketika tuntutan yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan siswa. maka siswa akan mengalami masalah yang demikian.
11.	Apakah sekiranya hal tersebut dapat di atasi pak ?	Pastinya bisa ya, tapi hal tersebut juga butuh beberapa dorongan seperti dari diri sendiri, guru, orang tua yang bisa mendukungnya untuk mampu meningkatkan kemampuan akademiknya

### Lampiran 3 Pedoman Wawancara Siswa Tentang Stress Akademik

#### Pedoman Wawancara Siswa

#### Tentang Stress Akademik

Nama : AR(Nama Samaran Siswa pertama)

Tanggal : 11 Juni 2022

Waktu : 08.00 – 08.45

NO	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Bagaimana perasaanmu terhadap pembelajaran yang ada di sekolah sekarang ?	Senang karna sekarang sudah bisa ketemu sama temen setelah beberapa waktu ini tidak bertemu,
2.	Bagaimana dengan cara mengajar dan pelajarannya	Senang,tapi ada juga beberapa yang tidak menyenangkan tergantung sama guru siapa
3.	Tidak menyenangkannya bagaimana ?	Ya kadang ada guru yang sering ngasih tugass padahal tugass sebelumnya juga belum selesai, nanti tambah lagi dari guru yang lain. Iya kalo pelajarannya mudah kadang ada juga yang susah buat dicari materinya jadi agak pusing kalo kaya gitu
4.	Berarti ada beberapa mata pelajaran yang belum diajarkan tapi kadang diberikan ?	Iya ka, jadi saya ngga paham

5.	Terus kalau kamu ngga bisa ngerjain apa yang kamu lakuin ?	Ya kadang Tanya temen, ngeliat jawaban temen yang udah. Daripada nanti nilainya jelek
6.	Kamu pernah ngga si ngerasa kalau mau ujian atau ada tugass yang sulit sampe sakit perut atau sakit kepala ?	Sering ka, kadang malah pengen mual juga tapi seringnya cuman pusing si,
7.	Kenapa bisa sampe pusing gitu ?	Ngga tau juga si, itu tiba tiba aja ka
8.	Kadang ngerasa takut atau gelisah ya kalau mau ujian ?	Iyya kadang ka, tapi ngga semua pelajaran si
9.	Kenapa kok bisa takut ?	Kadang belum selesai mempelajari semuanya si ka, trus ngrasa kalo yang saya pelajari itu kurang gitu jadi takut
10.	Pernah ngga sampai ngga ngumpulin tugass ?	Kalo itu ngga pernah si ka, saya pasti selalu mengumpulkan tugass
11.	Apakah orangtuamu menututmu agar terus bisa mendapat nilai yang sempurna ?	Kalo orangtua si ngga, cuman kalo nilai jelek ya cuman dibilangin aja. Tapi kadang suka malu aja kalo nilainya kecil.

Pedoman Wawancara Siswa

Tentang Stress Akademik

Nama : ZD(Nama Samaran Siswa kedua)

Tanggal : 11 Juni 2022

Waktu : 08.50 – 09.15

NO	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Bagaimana perasaanmu terhadap pembelajaran yang ada di sekolah sekarang ?	Biasa aja si ka, cuman lebih mending dibanding kalo harus daring
2.	Emang kalo daring kenapa kalo sekarang kaya gimana ?	Ya ngga seneng aja soalnya harus ngerjain tugass terus padahal guru kadang cuman ngasih tau baca LKS ini gitu doang ngga dijelasin. Kalo sekarang kan udah dijelaskan
3.	Kalo sekarang tugassnya lebih mending juga ?	Lebih mending aja si, tetep banyak. Jadi kadang suka males
4.	Tugass yang diberikan kadang ada ngga si yang belum dijelaskan tapi	Iya ada ka

	diberikan ke kamu	
5.	Terus apa yang kamu lakuin ?	Ya Tanya aja ke temen yang paham kalo ngga ya browsing aja
6.	Kamu pernah ngga si ngerasa kalau mau ujian atau ada tugass yang sulit sampe sakit perut atau sakit kepala ?	Kadang si ka,
7.	Kira kira kenapa ? takut atau gimana ?	Iyya ka takut
8.	Apa yang ngebuat takut	Takut ngga bisa jawab, takut nilainya jelek
9.	Tapi kan kalo udah belajar ngapain takut	Iya kan ngga semua yang saya pelajari semua keluar trus juga kadang ada soal yang beda sama apa yang dipelajari jadi ngga tau bisa jawab apa ngga
10.	Pernah ngga sampai ngga ngumpulin tugass ?	Pernah ka, tapi dulu waktu masih online. Soalnya bingung sama tugassya trus belum terlalu akrab sama temen buat Tanya jadi yaudah ngga usah gumpulin aja
11.	Apakah orangtuamu	Engga si ka, tapi ya kalo bisa jangan dapet

	menuntutmu agar terus bisa mendapat nilai yang sempurna ?	nilai yang jelek lah
--	---	----------------------

## Lampiran 4 Pedoman Wawancara Siswa Tentang Efikasi Diri

### Pedoman Wawancara Siswa

#### Tentang Efikasi Diri

Nama : ZD(Nama Samaran Siswa pertama)

Tanggal 21 Juni 2022

Waktu : 10.00 – 10.20

NO	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Apakah kamu sering menemukan hal yang sulit dalam belajar ?	Sering ka
2.	Lalu apa yang kamu lakuin ?	Ya dicari tau, browsing. Kalo tetep ngga paham yaudah
3.	Kalau kamu sedang ujian terus menemukan hal yang sulit gimana	Ya ngarang aja ka,
4.	Apakah kamu terkadang ragu dalam menentukan pilhan ? dalam mengerjakan soal ? jika iya kenapa	Iya ka, ya kadang ngga percaya sama diri sendiri takutnya yang bener ini malah aku jawabnya itu
5.	Kenapa ngga percaya diri kan kalo kamu udah belajar harus percaya dong	Ngga yakin aja kadang ka, jadi kadang lebih suka ngikutin temen, jadi kalo salah ngga sendirian

	sama diri sendiri	
6.	Yang kamu rasain kamu punya bakat apa si ?	Kayanya saya ngga punya bakat deh ka,
7.	Kenapa kamu merasa demikian?	Ya kayanya saya ngga punya bakat dan prestasi apapun,
8.	Apa kamu suka menunda tugass yang diberikan guru ?	Engga ka, soalnya kalo ditunda tunda malah jadi kepikiran terus, jadi ya kerjain langsung
9.	Kalau tugass yang diberikan sulit gimana ?	Liat punya temen aja
10.	Kalo temenmu juga belum atau ngga mau ngasih contekan gimana ?	Ya ngarang aja yang penting selesai
11.	Berarti kamu ngga yakin sama diri kamu dong. Kalo sebenarnya kamu bisa ngerjain semua hal dengan baik	Yak an tergantung jug aka, ada yang kadang saya yakin kadang juga saya ngga yakin



## Pedoman Wawancara Siswa

### Tentang Efikasi Diri

Nama : AR(Nama Samaran Siswa kedua)

Tanggal 21 Juni 2022

Waktu : 14.00 – 14.30

NO	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Apakah kamu sering menemukan hal yang sulit dalam belajar ?	Sering ka
2.	Lalu apa yang kamu lakuin ?	Yan anti kalo ada materi yang sulit nunggu guru aja yang ngejelasin
3.	Kenapa ngga cari tau sendiri	Ya kalo bisa cari tau sendiri kalo ngga nemu yaudah nunggu guru aja
4.	Apakah kamu terkadang ragu dalam menentukan pilhan ? dalam mengerjakan soal ? jika iya kenapa	Iya ka, soalnya kadang suka lupa lupa inget sama apa yang udah dipelajari karna kadang belajarnya juga cuman sebentar jadi ragu
5.	Kenapa ngga percaya diri kan kalo kamu udah belajar harus percaya dong sama diri sendiri	Kan belajarnya cuman sedikit ka, jadi takutnya aku salah
6.	Yang kamu rasain kamu	Gambar si ka

	punya bakat apa si ?	
7.	Ohh suka gambar berarti ya	Iyya ka suka,tapi ngga bagus bagus juga si mending aja
8.	Apa kamu suka menunda tugass yang diberikan guru ?	Iyya ka, apalagi kalo soalnya sulit. Harus nunggu temen buat liat jawabanya
9.	Kenapa harus nunggu temen ngga ngerjain dan cari tau sendiri ?	Takut salah ka, kalo punya temen kan kalo salah ngga ppa ada temennya
10.	Jadi lebih percaya sama temenmu daripada dirimu sendiri ?	Iya, kan temen saya lebih pinter daripada saya
11.	Kata siapa ? kamu kan juga bisa kaya temen temenmu	Ngga ka, saya ngga yakin sama diri saya sendiri

**Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Skala Efikasi Diri (Sebelum Tryout)**

**BLUE PRINT EFIKASI DIRI**

**Kisi-kisi efikasi diri (sebelum try out)**

No	Aspek/indicator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan tugass)	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40	<b>14</b>
2	<i>Generality</i> (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugass atau tingkah laku)	5, 11, 17, 23, 29, 35	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38	<b>13</b>
3	<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39	6, 12, 18, 24, 30, 36	<b>13</b>
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

1. Dimensi magnitude

Dimensi ini merujuk pada tingkat kesulitan tugass atau maslaah yang diyakini oleh individu dapat diselesaikan sebagai hasil persepsi tentang kompetensi diri. Pada konsep akademik efikasi diri dimensi *magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugass akademik yang diyakini peserta

didik mampu untuk diselesaikan. Peserta didik biasanya akan mencoba tugas yang dirasa mampu untuk diselesaikan

### **FAVORABLE**

1. Saya berusaha dengan gigih saat menghadapi kesulitan apapun
7. Saya mencari alternatif solusi untuk menyelesaikan masalah saat posisi sudah mendesak
13. Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal walaupun waktu yang diberikan singkat
19. Saya yakin dapat menyelesaikan semua tugas dengan maksimal walaupun sedang aktif terlibat dalam sebuah organisasi
25. Saya yakin dapat mengerjakan ulangan dengan usaha saya sendiri
31. Saya menganggap bahwa tugas yang diberikan adalah tantangan yang dapat dan harus saya selesaikan
37. Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang sulit tanpa mencontek

### **UNFAVORABLE**

4. Saya takut salah saat menjawab pertanyaan dari guru dan ditertawakan teman
10. Saya mudah menyerah ketika tugas yang diberikan sulit
16. Saya sering telat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan
22. Saya suka menunda – nunda mengerjakan tugas dan lebih menyukai melakukan aktivitas lain

28. Saya ragu untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat saya mengerjakan ujian

34. Saya lebih memilih bermain dibanding mengerjakan tugas yang sulit

40. Saya kesulitan ketika soal ujian yang diberikan tidak memiliki kisi kisi

## 2. Dimensi *generality* (generalitas)

Dimensi ini berkaitan dengan keluasan tingkat penguasaan atau pencapaian individu terhadap tugas atau masalah dalam kondisi tertentu. Pada konsep *academic efficacy* diri, maka dimensi *generality* berkaitan dengan keluasan bidang ilmu pengetahuan yang diyakini dapat dikuasai peserta didik dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik berdasarkan pengalaman – pengalaman sebelumnya

### **FAVORABLE**

5. Saya mampu mengingat pelajaran yang telah disampaikan oleh guru

11. Saya senang melakukan dan mencari hal yang baru untuk menambah wawasan

17. Saya yakin terhadap diri saya bahwa saya memiliki keahlian tertentu

23. Saya yakin memiliki bakat yang mampu mendorong saya untuk menjadi sukses

29. Saya aktif dalam kegiatan berorganisasi dan aktif dalam pembelajaran

35. Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik karena belajar dengan sungguh sungguh

**UNFAVORABLE**

- 2. Saya sulit berfikir dengan baik jika sedang ada masalah
  - 8. Saya mengalami kesulitan untuk berdiskusi dengan banyak orang
  - 14. Saya belum menemukan bakat dan potensi yang saya miliki
  - 20. Saya tidak terampil bekerja sama dalam tim
  - 26. Saya tidak fokus dalam pelajaran saat saya sedang terlibat dalam organisasi
  - 32. Saya sulit melawan rasa malas dalam diri untuk belajar
  - 38. Saya jarang mendapatkan peringkat dalam kelas
3. Dimensi *strenght*

Dimensi ini merujuk pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersiapkannya. Pada konsep *academic efikasi diri*, dimensi *strenght* merupakan pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersiapkannya. Pada konsep *academic efikasi diri*, dimensi *strenght* merupakan dimensi yang mengungkap kuat atau lemahnya keyakinan peserta didik terhadap kompetensi yang dipersepsikanyan dalam menyelesaikan tugass akademik yang sulit sekalipun

**FAVORABLE**

- 3. Saya dapat belajar lebih dari 3 kali dalam seminggu
- 9. Saya dapat fokus saat mendengarkan guru mengajar

15. Saya tetap dapat menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah ditemui sebelumnya
21. Saya dapat menyemangati diri saat semangat mulai menurun
27. Saya aktif ketika sedang berdiskusi dalam kelompok
33. Saya mampu untuk tetap berpikir positif walaupun sedang ada masalah
39. Saya mampu berkomunikasi dengan baik yang dapat mendukung kegiatan akademik saya

#### **UNFAVORABLE**

6. Saya mudah bingung dan menyerah ketika akan menentukan sebuah pilihan
12. Saya mudah tersinggung jika ada teman yang mengkritik saya
18. Saya memilih untuk berhenti mengerjakan tugas ketika menemukan hambatan dalam mengerjakannya
24. Saya menggunakan sebagian besar waktu untuk bermain dan bersantai
30. Saya tidak memikirkan dengan matang keputusan yang saya ambil
36. Saya mudah terpengaruh teman saya

**Lampiran 6 Skala Efikasi Diri (Sebelum Tryout)****SKALA *TRY OUT*****EFIKASI DIRI**

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta bantuan Anda untuk mengisi lembar yang dibagikan. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi identitas pada lembar yang telah tersedia, perhatikan dengan seksama petunjuk pengisian. Skala penelitian ini berisi beberapa pernyataan yang saya harapkan diisi dengan sejujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Segala data Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran Anda. Peneliti menjamin kerahasiaan dari jawaban yang diberikan. Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Melia Erba Robani



## I. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Tanggal Pengisian :

## II. PETUNJUK MENGERJAKAN

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama, pahami dan teliti.
- Setelah Anda memahami maksud dari pernyataan tersebut kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan perasaan atau keadaan Anda yang sebenarnya.
- Berikan tAnda centang (V) pada pilihan jawaban yang telah tersedia sesuai dengan pilihan Anda

### Keterangan :

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Anda

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan Anda

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Anda

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Anda

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha dengan gigih saat menghadapi kesulitan apapun				
2.	Saya sulit berfikir dengan baik jika sedang ada masalah				
3	Saya yakin dengan kelemahan dan kelebihan saya dalam bidang akademik				
4.	Saya takut salah saat menjawab pertanyaan dari guru dan ditertawakan teman				
5.	Saya mampu mengingat pelajaran yang telah disampaikan oleh guru				
6	Saya mudah bingung dan menyerah ketika akan menentukan sebuah pilihan				
7	Saya mampu mencari alternatif solusi untuk menyelesaikan masalah saat posisi sudah				

	mendesak				
8	Saya mengalami kesulitan untuk berdiskusi dengan banyak orang				
9	Saya dapat fokus saat mendengarkan guru mengajar				
10	Saya mudah menyerah ketika tugas yang diberikan sulit				
11	Saya senang melakukan dan mencari hal yang baru untuk menambah wawasan				
12	Saya kehilangan kepercayaan diri saat teman mengejek kemampuan belajar saya				
13	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal walaupun waktu yang diberikan singkat				
14	Saya belum menemukan bakat dan potensi yang saya miliki				
15	Saya tetap dapat menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah ditemui sebelumnya				
16	Saya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan karena merasa tidak mampu mengerjakan				
17	Saya yakin terhadap diri saya bahwa saya memiliki keahlian tertentu				
18	Saya memilih untuk berhenti mengerjakan tugas ketika menemukan hambatan dalam mengerjakannya				
19	Saya yakin dapat menyelesaikan semua tugas dengan maksimal walaupun sedang aktif terlibat dalam sebuah organisasi				
20	Saya tidak terampil bekerja sama dalam tim				
21	Saya dapat menyemangati diri saat semangat mulai menurun				
22	Saya seringkali ragu pada jawaban yang telah saya tulis saat mengerjakan tugas				
23	Saya yakin memiliki bakat yang mampu				

	mendorong saya untuk menjadi sukses				
24	Saya menggunakan sebagian besar waktu untuk bermain dan bersantai				
25	Saya yakin dapat mengerjakan ulangan dengan usaha saya sendiri				
26	Saya tidak fokus dalam pelajaran saat saya sedang terlibat dalam organisasi				
27	Saya aktif ketika sedang berdiskusi dalam kelompok				
28	Saya ragu untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat saya mengerjakan ujian				
29	Saya aktif dalam kegiatan berorganisasi dan aktif dalam pembelajaran				
30	Saya tidak memikirkan dengan matang keputusan yang saya ambil				
31	Saya menganggap bahwa tugas yang diberikan adalah tantangan yang dapat dan harus saya selesaikan				
32	Saya sulit melawan rasa malas dalam diri untuk belajar				
33	Saya mampu untuk tetap berpikir positif walaupun sedang ada masalah				
34	Saya lebih memilih bermain dibanding mengerjakan tugas yang sulit				
35	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik karena belajar dengan sungguh sungguh				
36	Saya mudah terpengaruh teman saya				
37	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang sulit tanpa menyontek				
38	Saya jarang mendapatkan peringkat dalam kelas				
39	Saya mampu berkomunikasi dengan baik yang dapat mendukung kegiatan akademik saya				

40	Saya kesulitan menentukan pilihan saat mengerjakan tugass				
----	---	--	--	--	--

## Lampiran 7 Kisi-kisi Instrumen Skala Stress Akademik (Sebelum Tryout)

### Blue print Stess Akademik

#### Kisi-kisi stress akademik (sebelum try out)

No	Aspek/indicator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan dalam belajar	1,11,21,31	6,16,26,36	8
2	Beban kerja	7,17,27,37	2,12,22,32	8
3	Khawatir akan nilai	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4	Ekspektasi diri	9,19,29,39	4,14,24,34	8
5	Keputusasaan	5,15,25,35	10,20,30,40	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### 1. Tekanan dalam belajar (*pressure from study*)

Indikator ini meliputi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh beban studi di sekolah

##### **UNFAVORABLE**

1. Saya tidak keberatan saat harus mengerjakan banyak tugass
11. Saya mampu mengerjakan pekerjaan sekolah dengan maksimal
21. Saya mampu belajar dalam waktu yang relatif lama
31. Saya merasa senang dengan cara guru mengajar disekolah

##### **FAVORABLE**

6. Saya kesulitan ketika tugass yang diberikan banyak
16. Saya merasa bosan ketika pelajaran
26. Saya merasa pusing saat guru memberikan penjelasan
36. Saya merasa kegiatan belajar mengajar disekolah kurang menarik

#### 2. Beban kerja (*workload*)

*Workload* merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugass.

##### **UNFAVORABLE**

7. Saya merasa waktu yang diberikan guru cukup untuk mengerjakan tugass
17. Saya tetap tenang saat mengerjakan ujian dengan tenang

- 27. Saya merasa materi yang diberikan mudah diakses melalui media buku, internet ataupun lainnya
- 37. Saya mampu menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain

### **FAVORABLE**

- 2. Saya sering merasa lelah untuk mempelajari semua materi ujian
  - 12. Saya merasa tugas yang diberikan berbeda dengan materi yang telah disampaikan
  - 22. Saya menjadi malas untuk melakukan apapun ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan tugas
  - 32. Saya mudah tersinggung ketika mendapatkan banyak tugas
3. Khawatir akan nilai (*worry about grade*)

*Worry about grades* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting.

### **UNFAVORABLE**

- 3. Saya percaya bahwa tugas – tugas yang diberikan mampu saya kerjakan dengan baik
- 13. Saya mengupayakan nilai yang akan saya dapatkan tanpa merasa terbebani
- 23. Saya merasa tenang walaupun nilai saya tidak besar selama saya sudah bersungguh – sungguh
- 33. Saya lebih memilih bermain dibanding belajar

### **FAVORABLE**

- 8. Saya sering merasa tertekan karena dikejar deadline atau tugas
  - 18. Saya sering merasa takut jika mendapatkan nilai jelek ketika ulangan
  - 28. Saya mengalami sakit kepala ketika menghadapi ujian
  - 38. Saya sering merasa sakit perut ketika akan mengerjakan ujian
4. Ekspektasi diri (*self-expectation*)
- Self-expectation* merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak dapat memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

### **UNFAVORABLE**

- 9. Saya yakin dengan kualitas yang ada pada diri saya
- 19. Saya yakin dengan kelemahan dan kelebihan didalam diri
- 29. Saya mampu mengembangkan potensi diri
- 39. Saya mampu menerima standarisasi kemampuan diri

**FAVORABLE**

- 4. Saya merasa putus asa ketika saya terlambat dalam mencapai tujuan yang saya inginkan
- 14. Saya merasa marah kepada diri saya sendiri ketika saya gagal untuk mencapai tujuan yang saya inginkan
- 24. Saya sering kelelahan dalam mengerjakan tugas agar mendapat hasil yang sempurna
- 34. Saya kesulitan untuk tidur ketika saya mengalami kegagalan dalam hidup

5. Keputusasaan (*despondency*)

*Despondency* merupakan indikator stres akademik yang meliputi perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di sekolah.

**UNFAVORABLE**

- 5. Saya sudah mengetahui cara belajar saya
- 15. Saya tidak mengalami kesulitan saat disuruh untuk belajar
- 25. Saya merasa bersemangat saat akan menghadapi ujian
- 35. Saya akan terus mencoba sampai berhasil ketika saya menemui kesulitan

**FAVORABLE**

- 10. Saya seringkali mengalami kelelahan yang luar biasa ketika menghadapi masalah, padahal apa yang saya kerjakan adalah hal yang mudah
- 20. Saya memilih menyakiti diri saya sendiri ketika saya mendapati masalah yang sulit untuk dihadapi
- 30. Saya kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru
- 40. Saya memilih untuk tidur ketika saya merasa tertekan dengan tugas yang diberikan

**Lampiran 8 Skala Stress Akademik (Sebelum Tryout)****SKALA TRY OUT****STRESS AKADEMIK**

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta bantuan Anda untuk mengisi lembar yang dibagikan. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi identitas pada lembar yang telah tersedia, perhatikan dengan seksama petunjuk pengisian. Skala penelitian ini berisi beberapa pernyataan yang saya harapkan diisi dengan sejujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Segala data yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran apapun. Peneliti menjamin kerahasiaan dari jawaban yang diberikan. Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Melia Erba Robani



## I. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Tanggal Pengisian :

## II. PETUNJUK MENGERJAKAN

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama, pahami dan teliti.
- Setelah Anda memahami maksud dari pernyataan tersebut kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
- Berikan tAnda centang (V) pada pilihan jawaban yang telah tersedia sesuai dengan pilihan Anda

### Keterangan :

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Anda

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan Anda

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Anda

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Anda

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kesulitan ketika tugass yang diberikan banyak				
2.	Saya merasa waktu yang diberikan oleh guru cukup untuk mengerjakan tugass				
3.	Saya sering merasa tertekan karena dikejar <i>deadline</i> atau tugass				
4.	Saya yakin dengan kualitas kemampuan akademik yang ada pada diri saya				
5.	Saya seringkali kelelahan yang luar biasa ketika menghadapi masalah akademik, padahal apa yang saya kerjakan adalah hal mudah				
6	Saya tidak keberatan saat harus mengerjakan banyak tugass				
7	Saya sering merasa lelah untuk mempelajari semua materi ujian				

8	Saya percaya bahwa tugass – tugass yang diberikan mampu saya kerjakan dengan baik				
9	Saya merasa putus asa ketika saya terlambat dalam mengumpulkan tugass akademik				
10	Saya sudah mengetahui cara belajar saya				
11	Saya merasa bosan ketika mengikuti pelajaran				
12	Saya tetap tenang saat mengerjakan ujian				
13	Saya sering merasa takut jika mendapatkan nilai yang jelek				
14	Saya dapat belajar lebih dari 3 kali dalam seminggu				
15	Saya memilih menyakiti diri sendiri ketika saya mendapati masalah belajar yang sulit untuk dihadapi				
16	Saya mampu mengerjakan pekerjaan sekolah dengan maksimal				
17	Saya merasa tugass yang diberikan berbeda dengan materi yang telah disampaikan				
18	Saya mengupayakan nilai yang akan saya dapatkan tanpa merasa terbebani				
19	Saya merasa marah kepada diri saya ketika gagal dalam mencapai tujuan belajar yang saya inginkan				
20	Saya tidak mengalami kesulitan saat disuruh untuk belajar				
21	Saya merasa pusing saat guru memberikan penjelasan				
22	Saya merasa materi yang diberikan mudah diakses melalui media buku,internet ataupun lainnya				
23	Saya mengalami sakit kepala ketika akan menghadapi ujian				
24	Saya mampu mengembangkan potensi diri dalam bidang akademik				
25	Saya kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru				

26	Saya mampu belajar dalam waktu yang relatif lama				
27	Saya menjadi malas untuk melakukan apapun ketika saya mengalami banyak tekanan belajar dan tuntutan tugass				
28	Saya merasa tenang walaupun nilai saya tidak besar selama saya sudah bersungguh – sungguh				
29	Saya sering kelelahan dalam mengerjakan tugass untuk mendapatkan hasil yang sempurna				
30	Saya merasa bersemangat saat akan menghadapi ujian				
31	Saya merasa kegiatan belajar mengajar di sekolah kurang menarik				
32	Saya mampu menyelesaikan tugass dan belajar tanpa bantuan orang lain				
33	Saya sering merasa sakit perut ketika akan menghadapi ujian				
34	Saya mampu menerima kemampuan diri yang saya miliki				
35	Saya memilih untuk tidur ketika saya merasa tertekan dengan tugass belajar yang diberikan				
36	Saya merasa senang dengan cara guru mengajar di sekolah				
37	Saya merasa terbebani ketika mendapatkan banyak tugass belajar				
38	Saya lebih memilih bermain dibanding belajar				
39	Saya kesulitan tidur ketika mengalami kegagalan dalam belajar				
40	Saya terus mencoba sampai berhasil saat menemui tugass belajar yang tidak bisa saya kerjakan				

**Lampiran 9 Kisi – kisi Instrumen Skala Efikasi Diri**

**Kisi-kisi Instrumen Skala Efikasi Diri (Sesudah *Try Out*)**

No	Aspek/indicator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan tugass)	25(1), 31(7), 37(12)	4(4), 10(9), 16(14)	<b>6</b>
2	<i>Generality</i> (luas bidang pemahaman yang dimiliki individu dan luas bidang tugass atau tingkah laku)	23(5), 29(10)	8(2)	<b>3</b>
3	<i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	15(3), 21(8), 33(13)	6(6), 12(11), 18(15), 24(16), 30(17), 36(18)	<b>9</b>
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>

**Lampiran 10 Skala Efikasi Diri (Sesudah Tryout)****SKALA PENELITIAN****EFIKASI DIRI**

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta bantuan Anda untuk mengisi lembar yang dibagikan. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi identitas pada lembar yang telah tersedia, perhatikan dengan seksama petunjuk pengisian. Skala penelitian ini berisi beberapa pernyataan yang saya harapkan diisi dengan sejujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Segala data Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran Anda. Peneliti menjamin kerahasiaan dari jawaban yang diberikan. Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Melia Erba Robani

## I. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Tanggal Pengisian :

## II. PETUNJUK MENGERJAKAN

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama, pahami dan teliti.
- Setelah Anda memahami maksud dari pernyataan tersebut kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan perasaan atau keadaan Anda yang sebenarnya.
- Berikan tAnda centang (V) pada pilihan jawaban yang telah tersedia sesuai dengan pilihan Anda

### Keterangan :

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Anda

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan Anda

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Anda

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Anda

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan ulangan dengan usaha saya sendiri				
2.	Saya mengalami kesulitan untuk berdiskusi dengan banyak orang				
3	Saya tetap dapat menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah ditemui sebelumnya				
4.	Saya takut salah saat menjawab pertanyaan dari guru dan ditertawakan teman				
5.	Saya yakin memiliki bakat yang mampu mendorong saya untuk menjadi sukses				
6	Saya mudah bingung dan menyerah ketika akan menentukan sebuah pilihan				

7	Saya menganggap bahwa tugass yang diberikan adalah tantangan yang dapat dan harus saya selesaikan				
8	Saya dapat menyemangati diri saat semangat mulai menurun				
9	Saya mudah menyerah ketika tugass yang diberikan sulit				
10	Saya aktif dalam kegiatan berorganisasi dan aktif dalam pembelajaran				
11	Saya kehilangan kepercayaan diri saat teman mengejek kemampuan belajar saya				
12	Saya yakin mampu menyelesaikan tugass yang sulit tanpa menyontek				
13	Saya mampu untuk tetap berpikir positif walaupun sedang ada masalah				
14	Saya sering terlambat dalam mengumpulkan tugass yang diberikan karena merasa tidak mampu mengerjakan				
15	Saya memilih untuk berhenti mengerjakan tugass ketika menemukan hambatan dalam mengerjakannya				
16	Saya menggunakan sebagian besar waktu untuk bermain dan bersantai				
17	Saya tidak memikirkan dengan matang keputusan yang saya ambil				
18	Saya mudah terpengaruh teman saya				

**Lampiran 11 Kisi – Kisi Instruen Stress Akademik (Sesudah Tryout)**

**Kisi-kisi Instrumen Skala Stress Akademik (Sesudah Try Out)**

No	Aspek/indikator	Item		Jumlah item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan dalam belajar	11(1)	6(6),16(14),36(21)	4
2	Beban kerja	7(7),17(15),27(22),37(23)	22(2)	5
3	Khawatir akan nilai	13(3),23(11)	8(8),18(16)	4
4	Ekspektasi diri	19(9),29(17)	4(4),24(12),34(19)	5
5	Keputusan	5(5),15(13),25(20)	10(10),30(18)	5



**Lampiran 12 Skala Stress Akademik (Sesudah Tryout)****SKALA PENELITIAN****STRESS AKADEMIK**

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta bantuan Anda untuk mengisi lembar yang dibagikan. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi identitas pada lembar yang telah tersedia, perhatikan dengan seksama petunjuk pengisian. Skala penelitian ini berisi beberapa pernyataan yang saya harapkan diisi dengan sejujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Segala data yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran apapun. Peneliti menjamin kerahasiaan dari jawaban yang diberikan. Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Melia Erba Robani

## I. IDENTITAS DIRI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Tanggal Pengisian :

## II. PETUNJUK MENGERJAKAN

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama, pahami dan teliti.
- Setelah Anda memahami maksud dari pernyataan tersebut kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
- Berikan tanda centang (V) pada pilihan jawaban yang telah tersedia sesuai dengan pilihan Anda

### Keterangan :

SS : Jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Anda

S : Jika pernyataan **Sesuai** dengan Anda

TS : Jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Anda

STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Anda

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bosan ketika mengikuti pelajaran				
2.	Saya merasa materi yang diberikan mudah diakses melalui media buku,internet ataupun lainnya				
3.	Saya sering merasa takut jika mendapatkan nilai yang jelek				
4.	Saya yakin dengan kualitas kemampuan akademik yang ada pada diri saya				
5.	Saya seringkali kelelahan yang luar biasa ketika menghadapi masalah akademik, padahal apa yang saya kerjakan adalah hal mudah				
6	Saya tidak keberatan saat harus mengerjakan banyak tugass				

7	Saya sering merasa lelah untuk mempelajari semua materi ujian				
8	Saya percaya bahwa tugass – tugass yang diberikan mampu saya kerjakan dengan baik				
9	Saya merasa marah kepada diri saya ketika gagal dalam mencapai tujuan belajar yang saya inginkan				
10	Saya sudah mengetahui cara belajar saya				
11	Saya mengalami sakit kepala ketika akan menghadapi ujian				
12	Saya mampu mengembangkan potensi diri dalam bidang akademik				
13	Saya memilih menyakiti diri sendiri ketika saya mendapati masalah belajar yang sulit untuk dihadapi				
14	Saya mampu mengerjakan pekerjaan sekolah dengan maksimal				
15	Saya merasa tugass yang diberikan berbeda dengan materi yang telah disampaikan				
16	Saya mengupayakan nilai yang akan saya dapatkan tanpa merasa terbebani				
17	Saya sering kelelahan dalam mengerjakan tugass untuk mendapatkan hasil yang sempurna				
18	Saya merasa bersemangat saat akan menghadapi ujian				
19	Saya mampu menerima kemampuan diri yang saya miliki				
20	Saya kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru				
21	Saya merasa senang dengan cara guru mengajar di sekolah				
22	Saya menjadi malas untuk melakukan apapun ketika saya mengalami banyak tekanan belajar dan tuntutan tugass				
23	Saya merasa terbebani ketika mendapatkan banyak tugass belajar				

## Lampiran 13 Daftar Hadir Tryout

No	Nama Lengkap	Kelas	Tanda Tangan
1.	Nur Bassi	9A	
2.	Nirmala Bunga D	9A	
3.	Bunga Citra-L	9A	
4.	Nadhwa Nisa A P	9B	
5.	Dairina Imyan	9A	
6.	Kairo Karomatul A	9A	
7.	Abu Rizal	9A	
8.	Faisal Baihaqi	9A	
9.	Riyana Fi Rahayu	9A	
10.	Ayu auliya Fadilah	9A	
11.	Shifafakherah	9A	
12.	Salwaeda Alivia	9A	
13.	Lusy Lufaluna Irmalia	9A	
14.	Hawa agusti sholehah	9A	
15.	Dea aying wulan sari	9A	
16.	Fitria Lasarutolha	9A	
17.	Rzki Nurdianto	9A	
18.	De di Kurnianto	9A	
19.	Dwi Fatri Pomedhan	9A	
20.	Rofivl Fabil	9A	
21.	Fahmi Khoirul anam	9A	
22.	Zaki Mubotau	9A	
23.	Harif Rafika	9A	
24.	Nisbahul Rizak	9A	
25.	M. zainu Rotten	IX A	

26. Dzulfikar Afid Pratomo	GA	<u>Dual</u>
28. Dwi Andhika Bagasiskana	GA	<u>B</u>
29. Zeta Bryan D	GA	<u>Zeta</u>
30. Farian Zuhri t.m	GA	<u>Ff</u>

DAFTAR HADIR.  
Tugas skala stress Akademi  
Dan Etika Diri

1. Nisa Anggraini
- ↳ Tri Dina
3. Diana Kusuma
4. Isabela Saputri
5. Rizka Nurra
6. Ainun Saputri
7. Ikbal Supriatni

Nisa  
Rizka  
Rusmanis  
↳ End  
Jamil  
Saputri  
Ikbal

**Lampiran 14 Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Efikasi Diri**

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
RE1	IX B	4	4	4	1	4	1	3	4	1	2	1	3	4	1	4	2	2	3
RE2	IX B	3	2	4	1	4	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	1
RE3	IX B	4	1	2	1	4	1	4	4	2	4	1	4	4	3	3	1	1	1
RE4	IX E	3	1	3	1	4	2	3	2	1	3	1	1	2	3	3	4	3	3
RE5	IX B	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3
RE6	IX E	2	3	2	1	4	1	3	2	1	3	1	2	2	4	2	2	2	1
RE7	IX E	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3
RE8	IX E	3	2	4	3	3	4	2	3	1	3	3	1	4	4	3	3	2	4
RE9	IX E	4	2	3	1	3	2	4	3	1	2	3	2	4	2	2	2	2	2
RE10	IX B	4	1	4	1	4	1	4	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3
RE11	IX B	4	1	4	1	4	1	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	3	1
RE12	IX B	4	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
RE13	IX B	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1
RE14	IX B	2	3	4	1	3	3	4	4	3	2	1	2	3	3	3	2	4	3
RE15	IX B	4	2	3	1	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
RE16	IX B	4	2	2	1	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	4	3	2	3
RE17	IX E	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3
RE18	IX E	2	3	4	2	4	2	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3
RE19	IX E	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
RE20	IX E	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1
RE21	IX E	4	1	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	1	4	3	3	2	2
RE22	IX E	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3

RE23	IX E	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4
RE24	IX E	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	3
RE25	IX E	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	3
RE26	IX E	4	2	3	2	4	1	4	4	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1
RE27	IX E	3	2	3	1	3	2	3	4	1	3	1	3	4	3	2	1	2	1
RE28	IX E	3	1	3	1	3	1	4	3	2	3	1	3	4	3	4	2	3	2
RE29	IX E	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2
RE30	IX E	3	1	3	1	3	2	3	4	3	3	1	3	4	2	4	3	2	1
RE31	IX E	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1
RE32	IX E	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
RE33	IX E	2	3	3	1	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1
RE34	IX E	2	2	4	2	4	1	3	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1
RE35	IX B	1	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
RE36	IX B	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	2
RE37	IX B	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2
RE38	IX B	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
RE39	IX B	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
RE40	IX B	4	2	2	1	3	1	4	4	1	3	1	2	3	4	1	1	2	1
RE41	IX B	3	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1
RE42	IX B	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	1	3	2
RE43	IX B	3	1	3	1	3	2	2	3	2	4	3	3	3	1	3	3	2	3
RE44	IX B	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
RE45	IX B	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	4	2	2	3	2	1
RE46	IX B	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2



RE47	IX B	3	1	3	1	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2
RE48	IX B	4	2	3	1	3	2	3	2	1	3	1	3	3	4	3	2	2	1
RE49	IX B	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	2
RE50	IX B	4	4	3	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3
RE51	IX B	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	4
RE52	IX B	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	1	2	4	2	3	2	1
RE53	IX B	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	4	3	2	1
RE54	IX B	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	4	2	1
RE55	IX B	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	1
RE56	IX E	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	4	3	2	1	2	3	1
RE57	IX E	2	1	2	1	2	3	2	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	3
RE58	IX E	2	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3
RE59	IX E	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	4	1	1	1	2	3	3
RE60	IX E	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2	1	2
RE61	IX E	2	1	2	1	3	4	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	1	2
RE62	IX B	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2
RE63	IX B	2	3	2	3	4	4	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3
RE64	IX B	2	3	4	2	3	2	3	1	2	3	4	3	2	1	1	2	3	3
RE65	IX B	1	2	3	1	2	3	3	4	2	1	2	3	4	2	2	3	2	1
RE66	IX E	3	2	1	2	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	2
RE67	IX E	3	2	1	2	3	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1
RE68	IX E	1	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2

**Lampiran 15 Tabulasi Hasil Penelitian Variabel Stress Akademik**

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
RE1	IX B	3	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	1	2	2	4	3	1	4	2	3	3
RE2	IX B	2	2	4	2	4	1	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	3	1	4	2	4	2
RE3	IX B	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	4	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3
RE4	IX E	1	1	4	1	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	1	4	3	3	1	3	2	4	4
RE5	IX B	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3
RE6	IX E	4	1	4	3	4	4	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	4
RE7	IX E	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3
RE8	IX E	3	1	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	1	3	3
RE9	IX E	3	1	4	2	3	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	1	4	3	2	3	1	3	4
RE10	IX B	2	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	4	2
RE11	IX B	2	3	4	3	2	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	1	4	2
RE12	IX B	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	4
RE13	IX B	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3
RE14	IX B	2	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
RE15	IX B	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3
RE16	IX B	2	2	4	2	1	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3
RE17	IX E	2	1	4	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3
RE18	IX E	2	1	4	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	2	4	2	1	2	1	3	3
RE19	IX E	2	2	4	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	2	2	1	3	2	1	3
RE20	IX E	3	2	1	1	4	4	4	1	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	1	4	2
RE21	IX E	3	2	1	1	4	4	4	2	3	4	4	2	4	1	1	2	4	4	1	1	2	1	1
RE22	IX E	3	1	4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2

RE23	IX E	3	2	1	1	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	2	4	4	
RE24	IX E	1	1	4	1	3	4	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	4	3	3	4
RE25	IX E	1	1	4	1	3	4	3	2	3	4	4	1	1	3	2	2	3	3	1	4	2	3	4
RE26	IX E	1	1	4	1	4	4	4	2	3	2	3	3	4	1	3	1	4	3	1	4	2	4	4
RE27	IX E	3	1	4	2	3	3	3	1	4	2	1	2	2	2	1	1	4	2	2	3	2	4	4
RE28	IX E	3	2	4	2	4	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	4	2	1	3	2	4	3
RE29	IX E	3	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	2	4	1	1	4	1	4	4
RE30	IX E	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	1	2	3	1	4	4	4	3	1	4	4
RE31	IX E	3	1	4	3	4	4	2	2	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	4
RE32	IX E	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
RE33	IX E	2	1	4	2	3	3	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
RE34	IX E	3	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2
RE35	IX B	2	2	1	3	2	4	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	4
RE36	IX B	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	4	4	2	3	1	4
RE37	IX B	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
RE38	IX B	2	2	1	2	4	2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4
RE39	IX B	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4
RE40	IX B	3	1	4	3	4	4	4	3	4	1	4	2	2	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4
RE41	IX B	3	3	1	1	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	4	4
RE42	IX B	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	4	3	1	3	3	2	3
RE43	IX B	3	3	2	2	1	3	3	4	1	2	2	2	1	2	4	2	4	3	2	3	2	4	4
RE44	IX B	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
RE45	IX B	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2
RE46	IX B	1	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3

RE47	IX B	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	4
RE48	IX B	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	4	3	1
RE49	IX B	3	2	4	2	4	3	3	1	4	2	2	2	1	2	2	3	4	2	1	3	3	4	3
RE50	IX B	2	2	4	2	4	3	3	1	4	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2
RE51	IX B	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4
RE52	IX B	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3
RE53	IX B	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	1	2
RE54	IX B	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3
RE55	IX B	4	4	4	4	3	3	1	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4
RE56	IX E	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4
RE57	IX E	3	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4
RE58	IX E	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4
RE59	IX E	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4
RE60	IX E	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2
RE61	IX E	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3
RE62	IX B	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2
RE63	IX B	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2
RE64	IX B	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	1	2	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3
RE65	IX B	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3
RE66	IX E	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	2
RE67	IX E	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4
RE68	IX E	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	2

## Lampiran 16 Surat Ijin Peneliti



Nomor : 1037/IP-AM/FIP/UPGRIS/X/2022  
 Lampiran : 1 (satu) berkas  
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

3 Oktober 2022

Yth. Kepala SMP N 01 Watumpul Pemasang  
 di Kab. Pemasang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Melia Erba Robani  
 N P M : 18110044  
 Fakultas : Ilmu Pendidikan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK SISWA  
 KELAS IX SMP N 01 WATUKUMPUL**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.


Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



An Dekan,  
 Wakil Dekan I,

Mei Fita Asri Untari, S.Pd. M.Pd.  
 NPP 098401240

## Lampiran 17 Balasan Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 1 WATUKUMPUL**

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 070 / 426 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	<b>RUBANIYAH, S.Pd.</b>
NIP	19640722 198412 2 001
Pangkat/ Golongan	Pembina, IV.a
Jabatan	Kepala Sekolah


Dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama	<b>MELIA ERBA ROBANI</b>
Tempat Tanggal Lahir	Pemalang, 24 Maret 2000
Alamat	Desa Watukumpul RT. 01 RW. 04
NPM	: 1811044
Fakultas/ Prodi	Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling
Perguruan Tinggi	Universitas PGRI Semarang

Telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Watukumpul, Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang pada tanggal 14 Oktober 2022 s.d 15 Oktober 2022 dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan Judul " Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Watukumpul".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Watukumpul, 17 Oktober 2022



Kepala Sekolah,  
**Rubaniyah, S.Pd.**  
NIP. 19640722 198412 2 001

*Jalan Raya Desa Majakerta, Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang 52357  
Telp (0284) 3287564 e-mail: smpn1watukumpul@gmail.com*

### Lampiran 18 Daftar Hadir Responden Penelitian

DAFTAR HADIR RESPONDEN			
INSTRUMEN STRESS AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI			
NO	Nama	Kelas	Tanda Tangan
1.	Putri Zahrolus Ziba	IX B	
2.	Rae Hilmata Munifa	IX B	
3.	Vani Indriyani	IX B	
4.	Kharifatan Aulia	IX B	
5.	Narrik Restionna	IX B	
6.	Hani Aurel Islami	IX B	
7.	Kharisma	IX B	
8.	Isma Putri Cahyani	IX B	
9.	Dina Puazita Utami	IX B	
10.	Melisa Nirma Ariana	IX B	
11.	Intelda Novitasari	IX B	
12.	Dea Putri Sabilah	IX B	
13.	Ashari Rizki Furiati	IX B	
14.	Beem Andre S	IX B	
15.			
16.	Erwin Jofar A.	IX B	
17.	Ikhamsyah	IX B	
18.	Kinan dan: Syafid A.	IX B	
9.	Penan Hilmata	IX B	
0	M. MAUFAL NUR AZMI	IX B	
1	M. Nur Adin	IX B	
2.	M. Iqbal	IX B	
3.	M. Yul. Shafwan	IX B	
	Iqbal Udin	IX B	
	N. EKKY NUR Pratoma	IX B	
	Indra Setiawan	IX B	
	Kion Pratoma	IX B	
	Sigit Firdiansyah	IX B	
	Alda Risma	IX B	

30.	Amanda	1x B	Det
31	Ahmad Rifa'i	1x B	Kepi.
32	Titin Amiatin	1x B	Fitri
33.	Adi Pianto.	1x B	Adi
34	Ulucana Agustina	1x B C	Ulucana
35.	Vana Rosalinda D.	1x B C	Rosa
36.	Faqi K.H	1x B.C	Faqi
37.	Indah Putri A.	1x B C	Indah



## DAFTAR HADIR RESPONDEN

## INSTRUMEN STRESS AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI

NO	Nama	Kelas	Tanda Tangan
1.	Rizky MUTIARA	IX E	Muti
2.	Rindi Septiani	IX E	Rindi
3.	Lena Septia Yani	IX E	Lena
4.	Vikia Achi Dewi Tri	IX E	Vikia
5.	Zladatun Ni'mah	IX E	Zladatun
6.	Khozara Aulia Mawar.D.	IX E	Khozara
7.	Aeni Imroatun M	IX E	Aeni
8.	Ledi Falho	IX E	Ledi
9.	Selvina Putri	IX E	Selvina
10.	Delvi Nur Zilla	IX E	Delvi
11.	ANGARWATI	IX E	Angarwati
12.	Ayu Rizka Apriliani	IX E	Ayu
13.	Nur Alimatun Nafiah	IX E	Nur
14.	Melya Widianti	IX E	Melya
15.	Hdi Saputra	IX E	Hdi
16.	wiki ordian	IX E	wiki
17.	YOFAN SAPUTRA	IX E	Yofan
18.	Muhammad Rafiq	IX E	Rafiq
19.	Arif Saeful Anom	IX E	Arif
20.	RIZAL ABDUL MUZAKI	IX E	Rizal
21.	Radit Zoga	IX E	Radit
22.	Muhammad Hanafi	IX E	Hanafi
23.	Tsabil Munafis	IX E	Tsabil
24.	Indar Cahya P.	IX E	Indar
25.	U Erlangga A.	IX E	Erlangga
26.	Anggara S.	IX E	Anggara

### Lampiran 19 Dokumentasi Pelaksanaan Tryout



**Lampiran 20** Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Sesudah *Tryout*

