



**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA
KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN
KONSELING**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

SWANTY NURHALIZA
33.16.2.152

**PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**



**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA
KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN
KONSELING**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

SWANTY NURHALIZA
33.16.2.152

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
NIP. 198212092009122002

Dr. Khairuddin, M. Ag
NIP. 196407062014111001

**PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

Nomor : Istimewa Medan, Februari 2021
Lampiran : - Kepada Yth:
Perihal : Skripsi **Bapak Dekan Fakultas Ilmu**
A.n Swanty Nurhaliza **Tarbiyah dan Keguruan**
UIN Sumatera Utara
Di Medan

Assalamu`alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Swanty Nurhaliza yang berjudul:

“PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalam.

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
NIP. 198212092009122002

Dr. Khairuddin, M. Ag
NIP. 196407062014111001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Swanty Nurhaliza
NIM : 33.16.2.152
TTL : Pematangsiantar, 30 Januari 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Jl. Catur No. 23 BLK, Kecamatan Siantar Barat, Kota Pematangsiantar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan

Swanty Nurhaliza
NIM. 33.16.2.152

ABSTRAK



Nama : Swanty Nurhaliza
NIM : 33.16.2.152
Fak/Jur : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/
Bimbingan Konseling Pendidikan
Islam
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
Pembimbing II : Dr. Khairuddin, M. Ag
Judul : Pengaruh Efikasi Diri Terhadap
Stres Akademik Siswa Kelas XI
MAN 1 Medan dan Implikasinya
dalam Bimbingan Konseling

Kata Kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri dalam belajar. Konsep efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa setiap orang harus mengevaluasi kemampuan mereka untuk melakukan tugas yang diberikan dengan sukses. Ketika seorang siswa memiliki efikasi diri yang rendah maka mengalami kondisi stres akademik yang tinggi. Sebaliknya, ketika seorang siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka mengalami kondisi stres akademik yang rendah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Medan sejumlah 139 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data berupa skal efikasi diri dan skala stres akademik. Uji validitas instrument menggunakan validitas isi dengan *product moment*, sedangkan reliabilitas dengan menggunakan formula *Alfa Croanbach* dengan nilai koefisien 0,859 pada efikasi diri dan 0,938 pada stres akademik. Analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan program *SPSS 26 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri siswa kelas XI MAN 1 Medan 71,2% berada dikategori sedang, 15,8% berada dikategori rendah, dan 12,9% berada dikategori tinggi. Pada tingkat stres akademik 69,1% berada dikategori sedang, 18,0% berada dikategori rendah, dan 12,9% berada dikategori tinggi. Hasil hipotesis penelitian adalah pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi $0,536 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X efikasi diri tidak berpengaruh terhadap variabel Y stres akademik.

Diketahui Oleh:
Pembimbing Skripsi I

Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi.
NIP: 198212092009122002

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul: **Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling** adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syahrin Harahap, M. A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Bapak Dr. Mardianto, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.

3. Ibu Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Ibu Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi. selaku Dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Khairuddin, M. Ag. selaku Dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen pengajar jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmunya.
8. Ibu Maisaroh, S. Pd, M. Si. selaku kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, Bapak selaku guru pembimbing yang banyak membantu dalam penelitian serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
9. Bapak Drs. H. Amir Husin P. M.Kons. selaku guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Medan, yang telah banyak membantu saya dan teman-

teman untuk meneliti di MAN 1 Medan. Maafkan kami yang sudah banyak merepotkan bapak selama penelitian. Dan juga bapak Asrul Yafizham Hrp, BBA, Couns, C. Ht yang ikut serta membantu untuk berjalannya penelitian ini. Begitu juga dengan anak didik di MAN 1 Medan yang sangat membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.

10. Untuk ibu Azizah Batubara, M. Psi. selaku dosen yang masuk ke kelas BKI-ONE'16, yang telah membantu untuk membuka pikiran dan memberikan motivasi, dukungan kepada saya dan juga teman-teman seperjuangan. Terima kasih bu, sampai saat ini tali silaturahmi masih terjaga.

11. Ayahanda tercinta Rasmawadi dan Ibunda tercinta Rostini Butar-butar, kedua orangtuaku tercinta terima kasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan. Tidak lupa pula kepada opung tersayang Sariah Saragih, kakek tercinta alm. Jumakir dan bou Juliana yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi penulis dari kecil hingga sekarang ini.

12. Musthofa Haryandi, Radho Sucipto selaku saudara kandung dan Rama Nur Fitri, Akmal Ansyari selaku sepupu saya yang mendo'akan keberhasilan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

13. Sahabat seperjuangan Putri Ayuning Tyas, Adam Sentosa, Rachman Hakim. Terima kasih selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini hingga nanti, melewati suka duka bersama, selalu

memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan untuk Nurur Rizki, Elfira Muniroh Manurung, Balqis Tania. Terima kasih juga untuk kalian yang pernah ada dalam hidup saya yang pernah mengisi hari-hari saya selama kurang lebih 4 tahun ini.

14. Ibu Sri Yanti selaku ibu dari salah satu sahabat saya yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan semangat kepada saya layaknya anak sendiri. Terima kasih bu untuk semuanya, atas kebaikan yang telah ibu beri kepada saya.

15. Untuk Rabiatul Qonita & Hikmatu' Tsaniah yang telah bersama-sama melakukan penelitian di MAN 1 Medan untuk menyelesaikan hasil penelitian kita.

16. Untuk Aminah Luthfi Zakiyyah yang selalu bersama saat tidak memiliki tempat tinggal sementara dan Nur Intan dengan kepanikannya serta membantu saya dalam hal tempat tinggal. Dan begitu juga untuk Shafiyah Simanullang dan Ulfy Syahidah yang bersedia menerima saya untuk tinggal beberapa hari di Medan juga.

17. Teman-teman seperjuangan BKI-ONE 2016 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.

18. Terkhusus untuk diriku Swanty Nurhaliza terima kasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, terima kasih karena tidak menyerah, terima kasih sudah mampu bertahan, terima kasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.

19. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas segalanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Februari 2021

Peneliti,

Swanty Nurhaliza
NIM. 33.16.2.152

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori.....	13
1. Efikasi Diri	13
a. Pengertian Efikasi Diri	13
b. Aspek-aspek Efikasi Diri	17
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	20
d. Sumber Efikasi Diri.....	21
2. Stres Akademik	23
a. Pengertian Stres Akademik	23
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	27
c. Aspek-aspek Stres Akademik	30
3. Bimbingan dan Konseling.....	31
a. Guru Bimbingan dan Konseling	31
b. Layanan Konseling.....	33
c. Tujuan Bimbingan dan Konseling	34
d. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	35
e. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling	36
B. Penelitian yang Relevan	38

C. Efikasi Diri dan Stres Akademik	41
D. Hipotesis.....	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Subjek Penelitian.....	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	46
D. Definisi Operasional.....	47
1. Variabel Penelitian	47
2. Definisi Operasionalisasi	47
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Uji Instrumen	53
1. Validitas	53
2. Reliabilitas	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
1. Regresi Linier Sederhana	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	57
1. Temuan Umum.....	57
a. Sejarah Singkat Berdirinya Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan.....	57
b. Profil/Identitas MAN 1 Medan	59
c. Keadaan Sarana dan Prasarana MAN 1 Medan	60
d. Motto, Visi, dan Misi MAN 1 Medan.....	61
e. Tujuan MAN 1 Medan	62
f. Jumlah Guru MAN Medan.....	63
g. Nama dan Jabatan Guru	64
h. Jumlah Peserta Didik.....	72
i. Struktur Organisasi MAN 1 Medan	73
2. Temuan Khusus.....	74
a. Deskripsi Data Efikasi Diri Siswa Kelas XI MAN 1 Medan.....	74
b. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan.....	76

c. Uji Validitas	78
d. Uji Reliabilitas	80
e. Uji Prasyarat Analisis.....	81
B. Pembahasan Hasil Penelitian	87
C. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling.....	89
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
BIODATA	97
LAMPIRAN.....	99
DOKUMENTASI.....	122

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Efikasi Diri	50
Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Efikasi Diri	51
Tabel 3.3 Skor Skala Stres Akademik.....	52
Tabel 3.4 Kisi-kisi Angket Stres Akademik	52
Tabel 4.1 Daftar Keadaan Saran dan Prasarana MAN 1 Medan.....	60
Tabel 4.2 Daftar dan Jabatan Guru MAN 1 Medan	64
Tabel 4.3 Jumlah Peserta Didik Tahun Pembelajaran 2019/2020	72
Tabel 4.4 Kategorisasi Efikasi Diri Siswa	75
Tabel 4.5 Kategorisasi Stres Akademik Siswa	77
Tabel 4.6 Hasil Analisis Item Instrumen Uji Coba Efikasi Diri	78
Tabel 4.7 Hasil Analisis Item Instrumen Stres Akademik.....	79
Tabel 4.8 Klasifikasi Reliabilitas	80
Tabel 4.9 Reliabilitas Efikasi Diri.....	81
Tabel 4.10 Reliabilitas Stres Akademik.....	81
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	82
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas.....	83
Tabel 4.13 Variables Entered/Removed	84
Tabel 4.14 Model Summary.....	84
Tabel 4.15 Anova	85
Tabel 4.16 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Bagan Struktur Organisasi MAN 1 Medan.....	73
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan	99
Lampiran 2 Skala Uji Coba Efikasi Diri	100
Lampiran 3 Skala Penelitian Efikasi Diri	103
Lampiran 4 Skala Penelitian Stres Akademik.....	106
Lampiran 5 Hasil Penskoran Angket Uji Coba Efikasi Diri	108
Lampiran 6 Hasil Penskoran Angket Efikasi Diri.....	110
Lampiran 7 Hasil Penskoran Angket Stres Akademik.....	115
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data Analisis Regresi Linier Sederhana Menggunakan SPSS	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu. Dari dulu hingga saat ini pendidikan adalah hal yang terpenting bahkan dengan perkembangan yang ada saat ini hingga kedepannya akan membutuhkan pendidikan sebagai bentuk perubahan.

Pendidikan pada dasarnya yaitu usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Keterlibatan para siswa dalam mengikuti suatu proses belajar di sekolah memegang peranan yang sangat penting untuk proses pendidikan agar menghasilkan peserta didik yang berkualitas.

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tujuan pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan nasional juga untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. 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.¹

Melalui pendidikan, manusia membuktikan diri sebagai makhluk yang aling sempurna, dari sebelumnya hanya memiliki potensi (yang belum memiliki arti apa-apa), tetapi melalui pendidikan, mereka berkembang menjadi lebih sempurna dan terus menyempurnakan diri. Firman Allah swt dalam QS. An-Nahl: 78, yaitu:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْءًا وَجَعَلَ لَكُمُ

السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْءِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ۝ ٧٨

Artinya:

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”.² (QS. An-Nahl: 78)

Firman Allah diatas menggambarkan keadaan manusia yang belum tau apa-apa (karena hanya memiliki potensi), tetapi dengan belajar dari mendengar, belajar dari mengalami, belajar dari apa yang mereka lihat, dan dengan menggunakan kekuatan akal, pikiran dan hati, manusia kemudian

¹ Sri Dewi Utami, 2015, Skripsi: *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, hal. 1.

² Alqur'an dan Terjemahan, 2012, *Departemen Agama RI*, Bandung: Creative Media Corp, hal. 275.

menjadi paham, mengerti dan memahami. Pendidikan menjadikan semua potensi manusia berkembang dengan baik.

Namun, dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas masih terkendala dengan masalah-masalah yang ada. Salah satu yang terjadi saat ini yaitu stres akademik yang terjadi dikalangan pelajar khususnya di madrasah. Program yang diselenggarakan oleh pihak sekolah berupa tuntutan-tuntutan yang lebih kepada para peserta didiknya. Untuk di madrasah sendiri peserta didik banyak mengalami tuntutan seperti jam pelajaran yang lebih lama, mata pelajaran yang lebih banyak dari sekolah umum sebab memadukan antara pelajaran agama dan pelajaran umum.

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Desmita, sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik. Di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi siswa. Hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Disekolah, anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal satu sama lain, dan peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat

kecil yang bernama sekolah ini tak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri siswa.³

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress*. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.⁴

Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku. Bentuk umum stres yang dialami oleh siswa diantaranya menimbulkan gejala pada kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Biasanya ditandai dengan sulitnya konsentrasi pada pelajaran, sulit membuat keputusan, khawatir akan

³ Sri Dewi Utami, *Op. Cit*, hal. 3.

⁴ Mufadhal Barseli, dkk, 2017, *Konsep Stress Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5, No. 3, hal. 143.

ditunjuk guru maju kedepan kelas, siswa terlihat mengantuk saat pelajaran, dan siswa sering membolos sekolah.⁵

Terdapat surah Ar-Ra'd: 28 yang berkaitan dengan stres akademik yang berbunyi, yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝٢٨

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.⁶ (QS. Ar-Ra'd: 24)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Alqur'an adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang, menimbulkan stres. Penyakit hati yang dimaksud disini adalah merasa gelisah karena memikirkan anggapan-anggpan dari masyarakat merasa gelisah karena beban pendidikan, merasa bersalah karena tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas sekolah, merasa berkecil hati karena takut tidak diterima oleh lingkungan sekolah, dan lain sebagainya.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita tentang stres akademik di MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan

⁵ Dian Vivi Anggaraini, Skripsi: *Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, hal. 2.

⁶ Alqur'an dan Terjemahan, 2012, Op. Cit, hal. 252.

melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (*agent of excellence*) telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik. Selain itu, berdasarkan penelitian Uly Gusniati di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah, disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.⁷

Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologis yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Stres akademik yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Dan keyakinan siswa dalam menghadapi masalah-masalah akademik, atau dikenal dengan efikasi diri.

⁷Sri Dewi Utami, *Op. Cit*, hal. 3.

Efikasi diri, ketika seorang siswa memiliki efikasi diri yang rendah maka mengalami kondisi stres akademik yang tinggi. Sebaliknya, ketika seorang siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka mengalami kondisi stres akademik yang rendah. Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan akan kemampuan di dalam diri sangat diperlukan agar dapat bersaing dalam era globalisasi dan dunia kerja. Kenyataan yang terjadi dalam dunia pendidikan seringkali ditemukan siswa yang kurang yakin akan kemampuannya atau pasrah saja menerima nasib. Kondisi ini jika dibiarkan tentu saja dapat berakibat buruk terhadap masa depan siswa.⁸

Efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan sesuatu yang diharapkan. Individu yang yakin pada kemampuan diri, akan berusaha terus sampai yang dikerjakan tuntas dan memiliki hasil. Apabila terjadi suatu masalah dalam pencapaian yang diinginkan, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah. Menurut Bandura, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mudah menghadapi tantangan. Individu merasa percaya diri dalam menyelesaikan tujuan karena memiliki keyakinan yang penuh akan kemampuan dirinya. Individu juga tidak akan bergantung pada orang lain yang menghambat tujuannya, namun tetap berpegang teguh demi

⁸Paramitha Kusumawati & Berliana Henu Cahyani, 2013, *Peran Efikasi Diri Terhadap Regulai Diri Pada Pelajaran Matematika Ditinjau dari Jenis Kelamin*, Jurnal SPIRITS, Vol. 4, No. 01, hal. 56.

tercapainya tujuan. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang di alami.⁹

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

Dari hasil yang saya temukan, bahwa sekolah menengah yang berbasis keagamaan seperti MAN 1 Medan ini, menekankan pendidikan selain mata pelajaran yang umum yaitu terdapat mata pelajaran seperti keagamaan. Sehingga sekolah memerlukan jam pelajaran yang padat. Oleh sebab itu, apakah benar sekolah ini berpotensi memunculkan stress akademik bagi siswa, mengingat fenomena-fenomena yang ditemukan akhir-akhir ini, dimana siswa mengalami kondisi jenuh dalam belajar, kelelahan dengan tugas-tugas sekolah, atau sebenarnya siswa di MAN 1 Medan memiliki efikasi diri yang baik sehingga tidak berpengaruh terhadap kemunculan stress akademik. Hal ini menjadikan peneliti merasa tertarik untuk mencoba meneliti lebih jauh tentang hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian yang diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kondisi stress akademik siswa MAN 1 Medan,

⁹Estorina Br. Bangun, 2018, Skripsi: *Efikasi Diri Mahasiswa Penyusun Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, hal. 1

agar siswa mampu menghadapi permasalahannya secara mandiri. Dan percaya akan kemampuannya dalam proses belajar disekolah. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah disebutkan di atas, bahwa siswa mengalami stres karena padatnya kegiatan belajar mengajar dan sistem kurikulum yang padat dibandingkan sekolah umum. Sehingga siswa mengalami kejenuhan dalam belajar dan jumlah mata pelajaran yang banyak yang menjadi tekanan bagi siswa. Selain itu, banyak tuntutan akademik seperti ujian, banyak tugas, serta *fullday school*. Untuk itu, siswa harus mampu secara mandiri untuk menghadapi permasalahan yang ada yaitu dengan memiliki efikasi diri. Efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stress, maka dirumuskan masalah yaitu bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah perbendaharaan penelitian dalam dunia pendidikan, khususnya dalam karya tulis ilmiah dalam rangka mengembangkan khazanah ilmiah.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam khususnya mengenai pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memiliki efikasi diri yang baik agar dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki sehingga dalam proses berkembang dapat berjalan secara optimal. Caranya dengan menambah wawasan seperti membaca buku biografi, tempatnya ilmu-ilmu yang bermanfaat untuk kehidupan.

- b. Bagi Guru BK

Guru pembimbing agar lebih memahami dan menerapkan betapa pentingnya mengadakan bimbingan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa tentang efikasi diri. Yaitu menurunkan stres

yang terjadi kepada siswa dan dengan adanya efikasi diri ini siswa mampu mengatasi masalahnya. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok Guru BK dapat menurunkan stres akademik dengan cara memberikan pemahaman kepada siswa agar siswa dapat memiliki konsep dan pemahaman yang baru tentang efikasi diri. Dalam proses tersebut siswa dapat mengutarakan berbagai permasalahannya.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang gambaran langsung di lapangan sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah. Sebagai persiapan peneliti untuk menjadi guru bimbingan dan konseling yang profesional, selain itu jika ditinjau dari segi praktis dan khususnya adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara.

d. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini sebagai masukan kepada orang tua agar mereka tetap mendukung aktivitas anak. Memberikan motivasi kepada anak agar tetap semangat. Dan sebagai orang tua untuk tidak menuntut anak berprestasi lebih unggul. Karena setiap potensi yang dimiliki anak itu berbeda. Apalagi adanya tuntutan kurikulum yang padat maka dari itu orang tua harus kreatif dalam mendidik anak. Dan mempunyai tanggung jawab yang sama dengan sekolah dalam meningkatkan

perkembangan potensi anak. Caranya dengan melakukan kerja sama antara pihak sekolah dengan orang tua siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Spears dan Jordan dalam Prakosa dalam kutipan Muhammad Arifin, dkk, mengistilahkan keyakinan diri sebagai efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Efikasi diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda, dapat dilihat berdasarkan beberapa aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku.¹⁰

Menurut Bandura dalam Abdus Salam, efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya.

¹⁰Muhammad Arifin, dkk, 2015, *Hubungan Kemampuan Efikasi Diri dan Kemampuan Kependidikan dengan Kesiapan Menjadi Guru TIK Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika*, Jurnal Teknologi dan Kejuruan, Vol. 37, No. 2, hal. 131.

Individu yang yakin bahwa dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dalam lingkungan yang sedang dihadapi menekan, individu tetap akan merasa tenang dan mampu untuk dapat berpikir secara jernih. Efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Apabila siswa merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya stresor akademik dan dirasa mengancam, maka siswa akan merasa gelisah dan stres. Sebaliknya, apabila siswa tersebut tidak akan mengalami stres yang berlebihan. Bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap cemas, stres, depresi, serta mengaktifkan perubahan-perubahan bio kimia yang dapat memengaruhi berbagai ancaman.¹¹

Defenisi efikasi diri adalah keyakinan individu dalam kemampuannya sendiri untuk mengatur dan menerapkan tindakan untuk menghasilkan pencapaian dan hasil yang diinginkan. Efikasi diri adalah kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tingkat kinerja tertentu dan digunakan untuk memprediksi kemampuan atau keinginan individu untuk melakukan tugas. Konsep efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa setiap orang harus mengevaluasi kemampuan mereka untuk melakukan tugas yang diberikan dengan sukses. Pendekatan yang digunakan untuk mengatasi

¹¹Abdus Salam, 2019, *Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa*, Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan, Vol. 3, no. 2, hal. 252-253.

masalah dari pengaruh efikasi diri (*self efficacy*) terhadap hasil belajar menggunakan teori menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan individu melakukan serangkaian tindakan yang dianggap perlu dalam mencapai suatu hasil yang diinginkan. Manusia yang kuat efikasi dirinya akan meningkatkan prestasi pribadi dan kesejahteraannya dalam berbagai strategi, sehingga siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki prestasi yang tinggi pula.¹²

Dalam Islam, efikasi diri sangat dibutuhkan dan dianjurkan dalam diri seorang muslim agar bisa menyelesaikan problematika ummat dan kehidupan sehingga membentuk pribadi yang kuat serta tidak mudah putus asa. Allah tidak akan menguji hamba-Nya melebihi batas kemampuannya, karena Allah memberi ujian kepada hamba-Nya sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dalam firman Allah surat Az-Zumar ayat 53, yaitu:

﴿ قُلْ يٰٓعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا
 مِنْ سَحْمَةِ اللّٰهِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۚ اِنَّهٗ هُوَ
 الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ﴾

¹²Lasmita Sihaloho, 2018, *Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri Se-Kota Bandung*, Jurnal Inovasi Pembelajaran, Vol. 4, No. 1, hal. 64-65.

Artinya:

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Az-Zumar: 53)¹³

Ayat ini menjelaskan bahwa sebagai hamba yang beriman dan bertakwa, jangan sampai kita menjadi seseorang yang tidak mau bersusah payah dalam kebaikan yang berujung pada keputus asaan. Hal ini, menjadikan seseorang yang sangat merugi. Ketika kita meyakini bahwa mampu menyelesaikan suatu permasalahan maka Allah akan memudahkan dan janji Allah ini pasti. Harus yakin dan percaya bahwa Allah akan menolong segala permasalahan dan dibantu untuk mendapatkan solusinya.

Dalam surat Ali-Imran ayat 139, Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ



Artinya:

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi

¹³ Alqur'an dan Terjemahan, *Op. Cit*, hal. 464.

(derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS. Ali-Imran: 139)¹⁴

Allah menyuruh hamba-Nya untuk tidak menjadi manusia yang lemah dan sering bersedih hati ketika datang suatu masalah. Manusia diciptakan Allah adalah manusia yang kuat dan tangguh dengan kemampuannya masing-masing, mereka yang lemah adalah yang jauh dari Tuhan-Nya dan melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah serta mudah menyerah. Tetapi jika manusia tersebut adalah orang yang beriman dan yakin atas kuasa Allah maka derajatnya tinggi dihadapan Allah.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita, efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.

1) Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada

¹⁴ Alqur'an dan Terjemahan, *Op. Cit*, Hal. 67.

masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

2) Dimensi Kekuatan (*Strength*)

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

3) Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.¹⁵

Efikasi diri diukur dari tiga dimensi Bandura dalam Monica & Adman yaitu (1) *level/magnitude*, (2) *generality*, dan (3) *strength* yang

¹⁵M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, 2014, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, hal. 80-81.

dituangkan dalam enam indikator yaitu (1) kemampuan individu menyelesaikan tugas akademik dengan derajat kesulitan yang bervariasi, (2) menetapkan perencanaan dan pengaturan diri dalam menyelesaikan tugas akademik, (3) kekuatan keyakinan terhadap kemampuan usahanya dalam mewujudkan tujuan belajar yang diharapkan, (4) memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk bertahan dalam usaha-usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan belajar, (5) memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk menjadikan pengalaman sebelumnya sebagai kekuatan dalam mencapai hasil belajar yang optimal, (6) keyakinan terhadap kemampuannya dalam mata pelajaran produktif AP merupakan keahlian yang juga berlaku untuk berbagai situasi/tugas akademik.¹⁶

Kreitner dan Kinichi dalam Rita Kurniyawati, menambahkan bahwa orang yang memiliki efikasi diri yang positif dapat diketahui dari beberapa aspek yaitu:

a. Kognitif

Kemampuan individu untuk memikirkan cara-cara yang dipergunakan dan merancang sesuatu tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan.

b. Motivasi

Kemampuan individu atau seseorang untuk memotivasi diri melalui pikiran-pikiran untuk melakukan sesuatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

¹⁶Monika & Adman, 2017, *Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*, Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 2, No. 2, hal. 221.

c. Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afektif ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan/ perasaan depresi menghadapi pola-pola yang besar untuk mencapai tujuan.

d. Seleksi

Kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan tingkah laku yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan, aspek ini timbul karena ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.

Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang sangat bervariasi. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri. Bandura menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sebagai berikut:

- a. Sifat dari tugas yang dihadapi
- b. Intensif eksternal (*reward*), yang diterima individu dari orang lain.
- c. Situasi atau peran individu dalam lingkungannya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri.¹⁷

¹⁷Rita Kurniyawati, 2012, Naskah Publikasi: *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa*, Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal. 5-6.

d. Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri individu diperoleh, dikembangkan, atau diturunkan melalui empat sumber. Keempat sumber efikasi diri tersebut akan mempengaruhi terbentuk dan berkembangnya efikasi diri dalam diri individu. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki empat sumber yaitu:

1) Pencapaian Hasil (*Enactive Attainment*)

Sumber efikasi diri ini adalah yang paling penting, karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang secara langsung dialami oleh individu. Apabila individu pernah berhasil mencapai suatu prestasi tertentu, maka hal ini dapat meningkatkan penilaian akan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilannya juga dapat mengurangi kegagalan, khususnya bila kegagalan tersebut timbul disaat awal individu melakukan suatu tugas. Kegagalan tersebut juga tidak akan mengurangi usaha yang sedang dilakukan individu dalam menghadapi dunia luar.

2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Efikasi diri dapat dipengaruhi oleh pengamatan individu terhadap pengalaman orang lain. Individu menggunakan *modelling* sebagai suatu cara belajar dengan mengamati tingkah laku atau mengamati pengalaman orang lain. Melihat keberhasilan orang lain dalam melakukan aktivitas atau tugas tertentu maka akan meningkatkan efikasi dirinya terutama jika individu merasa memiliki kemampuan yang sebanding dengan

orang tersebut, dan mempunyai usaha yang tekun serta ulet. Individu berkeyakinan kalau orang lain bisa, tentu dirinya juga bisa.

3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Individu diberikan kesempatan untuk diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan orang lain sehingga mampu untuk meningkatkan keyakinan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat membantu dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal ini mengarahkan agar individu lebih giat dan berusaha dengan keras lagi untuk dapat memperoleh tujuan yang diinginkan dan mencapai kesuksesan. Persuasi verbal dari orang lain mempengaruhi tinggi atau rendahnya efikasi diri seseorang.

4) Kondisi Fisiologis (*Physiological State*)

Seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai sumber informasi untuk memberikan penilaian terhadap kemampuan dirinya. Individu merasa gejala-gejala somatik atau ketegangan yang timbul dalam situasi yang menekan sebagai pertanda bahwa dirinya tidak dapat menguasai keadaan atau mengalami kegagalan yang dapat menurunkan kinerjanya. Contohnya, ketika individu mengerjakan tugas, tiba-tiba kepalanya pusing. Individu akan menganggap bahwa pelajaran itu sangat berat, sehingga individu memilih untuk meninggalkan tugas dan pergi bermain dengan teman atau memilih untuk tidur.

Dalam hal ini, informasi dari keadaan fisik individu mempengaruhi pandangan mengenai kekuatan dan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas.¹⁸

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Anggola & Ongori, Pratama, M. R., Siska, M, dalam Mufadhal Barseli juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

¹⁸Estorina Br. Bangun, *Loc. Cit*, hal. 17-19.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Desmita menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati dalam Mufadhal Barseli menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Alvin, Mubarakah, L., Sandra, R., & Ifdil, I., dalam Mufadhal Barseli juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, Bariyyah, Rahmawati, W. K., dalam Mufadhal Barseli menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5)

kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.¹⁹

Sebagai manusia yang diciptakan Allah dengan memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak pernah lepas dari berbagai masalah. Seseorang dapat mengalami berbagai ujian hidup yang tidak pernah diketahui kapan akan berakhir. Masalah seperti ini dapat mengganggu pikiran siapapun dan berubah menjadi tekanan yang dampaknya negative, sehingga motivasi dalam diri seseorang hilang karena perasaan frustrasi. Stres menurut Islam, seharusnya tidak menjadikan seseorang merasa takut atau ingin dihindari, tetapi Islam mengajarkan bahwa tuntutan atau ujian ini adalah sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan didunia dan menguji keimanan.

Seperti dalam surat Al-Ankabut Ayat 2-3, Allah berfirman:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا
 يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ^ص فَلْيَعْلَمَنَّ
 اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

Artinya:

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak

¹⁹Mufadhal Barseli, *Op. Cit*, hal. 144.

diuji lagi? Dan Sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, Maka Sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta”(QS. Al-Ankabut: 2-3)²⁰

Ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai seorang muslim yang beriman, harus memandang suatu stress bukanlah masalah yang besar dan tidak ada solusinya sehingga masalah ini menjadi panjang. Namun, stres yang dihadapi terutama stres dalam bidang akademik dijadikan sebagai sarana kita untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar terhindar dari tekanan dan pikiran yang berat serta dapat dijadikan sebagai proses pendewasaan saat menghadapi masalah sehingga ujian kehidupan ini balasannya adalah kebahagiaan di akhirat.

Stres juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19-21, yaitu:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ ﴾

²⁰ Alqur'an dan Terjemahan, *Op.Cit*, hal.. 396.

Artinya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.” (QS. Al-Ma’arij: 19-21)²¹

Bahwa ketika manusia diberikan suatu permasalahan, ia akan berkeluh kesah dan putus asa akan tetapi ketika mendapatkan suatu kebaikan ia menjadi kikir dan sombong. Kondisi seperti inilah yang menimbulkan ketidaksesuaian seorang hamba dalam menyikapi problematika hidupnya sendiri, sehingga Allah pun telah memberikan peringatan kepada hamba-hamba-Nya agar tidak membutuhkan Tuhan-Nya ketika saat susah saja dan melupakan ketika dalam kebahagiaan duniawi.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari, W., Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A., dalam Mufadhal Barseli yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

(a) Pola Pikir

²¹ Alqur’an dan Terjemahan, *Ibid*, hal. 569.

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang dialami siswa.

(b) Kepribadian

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

(c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap 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.

2) Faktor Eksternal

(a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan

dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

(b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

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

(c) Dorongan status sosial

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

(d) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.²²

²²Mufadhal Barseli, *Op. Cit*, hal. 144-145.

c. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek perilaku yang dikemukakan oleh Lakaev tercakup dalam aspek fisiologis, kognitif, afektif dan konatif. *Aspek fisiologis* mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki. *Aspek kognitif* merupakan aspek yang menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan nalar atau proses berfikir berupa kemampuan dan aktivitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional. *Aspek afektif* merupakan aspek yang menunjukkan reaksi emosi seseorang terhadap suatu objek. *Aspek konatif* merupakan aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan.

Indikator-indikator dari masing-masing aspek ditentukan berdasarkan studi pendahuluan yang menemukan bentuk-bentuk respon siswa ketika mengalami stres akademik. Respon fisiologis yang banyak muncul yaitu pusing, lelah, mengantuk, merasa lapar dan haus, tegang, diare, serta lemas. Peneliti memilih 2 respon fisiologis yang dominan yaitu pusing dan lelah sebagai indikator aspek fisiologis.

Respon kognitif yang banyak dikemukakan siswa yaitu sulit konsentrasi, dan banyak pikiran. Dengan demikian indikator aspek kognitif adalah sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran.

Respon afektif yang muncul antara lain khawatir, takut, cemas, gelisah, dan tertekan, bingung, bosan, emosi meninggi atau suka marah, tidak nyaman, sedih. Berdasarkan respon afektif

tersebut dipilih 4 respon sebagai indikator aspek afektif yaitu tertekan, bingung, bosan, dan marah. Tertekan dipilih karena dapat mewakili respon khawatir, cemas, takut, gelisah, dan sedih.

Respon konatif yang muncul adalah malas, dan tidak semangat, oleh karena itu malas dan tidak semangat sebagai indikator dari aspek konatif.²³

3. Bimbingan dan Konseling

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling sekolah adalah petugas profesional yang artinya secara formal mereka telah disiapkan oleh lembaga atau institusi pendidikan yang berwenang. Mereka di didik secara khusus untuk menguasai seperangkat kompetensi yang diperlukan bagi pekerjaan bimbingan dan konseling. Jadi, dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa konselor sekolah memang dibentuk menjadi tenaga-tenaga yang profesional dalam pengetahuan, pengalaman dan kualitas pribadinya dalam bimbingan dan konseling.²⁴ Allah Berfirman dalam surah Al-Ashr ayat 1-3, yaitu:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ

²³N. Lakaev, 2009, *Validation Of an Australian Academic Stress Questionnaire*. Australian Journal Of Guidance and Counseling, 19(1), hal. 68-69. <https://doi.org/10.1375/ajgc.19.1.56>.

²⁴ Raini Yadi, 2016, *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Peserta Didik*, JMBK, vol. 2, No. 1, hal. 107-108.

ءَامِنُوا وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصُوا

بِالصَّبْرِ

Artinya:

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”²⁵ (QS. Al-Ashr: 1-3)

Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu mendidik diri sendiri maupun orang lain, dengan kata lain membimbing ke arah mana seseorang itu akan menjadi baik atau buruk. Dengan kata lain manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Hubungannya dengan guru BK yaitu bahwa guru BK adalah pembimbing di sekolah yang mampu mendidik siswa ke arah yang baik. Dimana guru BK adalah tempat untuk mengungkapkan keluhan siswa di sekolah. Apabila seorang siswa terlibat masalah pribadi, keluarga maupun lingkungan sosial.

²⁵ Alqur'an dan Terjemahan, *Op. Cit*, hal. 601.

b. Konseling

1) Pengertian Konseling

Di zaman yang semakin lama semakin meningkat akan perubahan, bahwa secara sadar atau tidak individu dituntut untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Dimana setiap manusia memiliki permasalahan demi permasalahan yang turut mengiringi perubahan yang telah terjadi dalam kehidupan. Baik tu permasalahan pribadi, keluarga ataupun lingkungan sosial. Hal ini harus segera diselesaikan karena setiap individu dapat keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Konseling mengindikasikan hubungan professional antara konselor terlatih dengan individu. Hubungan ini bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong individu memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka dan melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.

Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada individu, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu individu mengatasi masalahnya. Prayitno dan Erman Anti dalam Tarmizi mengartikan konseling ialah proses pemberian

bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh individu.²⁶

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling

1) Tujuan Umum

Tujuan Umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk mencapai tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.²⁷

²⁶ Tarmizi, 2018, *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan: Perdana Publishing, hal. 17&19.

²⁷ Tarmizi, *Ibid*, hal. 24-25.

d. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Memperhatikan ketiga orientasi yaitu individual, perkembangan dan permasalahan yang terpadu menjadi satu, fungsi pelayanan konseling dapat dikelompokkan sebagai berikut:²⁸

- a) Fungsi pemahaman, yaitu membantu individu agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).
- b) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan pelajar.
- c) Fungsi pencegahan, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh peserta didik.
- d) Fungsi pengentasan, yaitu fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir.
- e) Fungsi penyaluran, yaitu membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memnatapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

²⁸ Tarmizi, *Ibid*, hal. 25-26.

- f) Fungsi adaptasi, yaitu membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan keperluan individu.
- g) Fungsi penyesuaian, yaitu membantu individu agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.

e. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

1) Layanan Orientasi,

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memahami lingkungan yang baru dimasukinya.

2) Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran adalah serangkaian kegiatan bantuan yang diberikan kepada siswa agar siswa dapat menempatkan dan menyalurkan segala potensinya pada kondisi yang sesuai.

4) Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan yang diberikan kepada klien, agar klien dapat melakukan sesuatu dengan terampil.

5) Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan langsung tatap muka dengan guru BK.

6) Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan Bimbingan Kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting.

7) Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

8) Layanan Konsultasi

Layanan konsultasi adalah layanan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien (tepatnya dalam jenis layanan ini sangat akrab disebut dengan konsulti) untuk memberikan

berbagai pemahaman dan wawasan dalam menyelesaikan masalah orang ketiga.

9) Layanan Mediasi

Layanan mediasi adalah layanan yang diberikan kepada klien yang sedang mengalami permasalahan persengkatan atau perselisihan. Akibat dari perselisihan ini terjadilah suasana yang tidak efektif sehingga kedua saling membenci, mencaci, dan memaki.

10) Layanan Advokasi

Layanan advokasi adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk membantu klien mencari, menganalisis meminta kembali hak-hak klien selama ini pernah hilang dari dirinya dan selanjutnya diambil dan diberikan kembali kepada klien.²⁹

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi Utami yang “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta”. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah dengan melihat fenomena yang sering terjadi terhadap siswa-siswa khususnya di madrasah bahwa tuntutan akademik yang meliputi adanya jam belajar yang lebih lama, jumlah mata pelajaran yang banyak,

²⁹ Syafaruddin, dkk, 2019, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, Medan: Perdana Publishing, hal. 58-66.

tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orangtua. Sehingga sekolah menengah yang berbasis keagamaan, menekankan pendidikan selain mata pelajaran umum atau wajib, mata pelajaran kejuruan atau jurusan yang dipilih, terdapat berbagai mata pelajaran berbasis agama, sehingga sekolah ini memerlukan waktu jam pelajaran yang banyak. Maka dari itu sekolah ini berpotensi mengalami stres akademik, karena terdapat pemadatan jumlah waktu pembelajaran dan memiliki jumlah mata pelajaran yang banyak. Oleh karena itu siswa akan memiliki kondisi fisik seperti kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik.

Perbedaannya dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada lokasi dan bidang kajiannya. Lokasi dalam penelitian ini adalah di Kota Yogyakarta, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berada di Kota Medan. Perbedaan yang lain dilihat dari bidang kajiannya, bahwa peneliti yang sudah ada melihat fenomena yang sering terjadi pada siswa-siswa madrasah, sedangkan peneliti akan meneliti tentang fenomena dan faktor penyebab stres akademik khususnya pada aspek keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Raisya Namira yang berjudul "Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada

Remaja SMA di Yogyakarta”. Penelitian ini sedikit berbeda dari penelitian sebelumnya begitu juga dengan penelitian yang peneliti lakukan, bahwa penelitian ini subjek penelitiannya adalah SMA Negeri bukan MAN. Dapat dilihat bahwa penelitian yang subjek penelitiannya adalah SMA Negeri ini memiliki topik stres akademik dan *self efficacy*, lalu teori yang digunakan adalah teori self efficacy Bandura dan teori stress akademik Sarafino dan Smith. Penelitian di SMA Negeri ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terletak pada lokasinya. Bahwa SMA Negeri ini terletak di Yogyakarta sama seperti penelitiannya Sri Dewi Utami. Sedangkan peneliti terletak di Kota Medan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Noor Miyono yang berjudul “Pengaruh Soft Skill Pendidik dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang”. Penelitian ini memperoleh bukti empiris tentang *soft skills* pendidik dan efikasi diri yang bermuara pada stres akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang. Penelitian ini memiliki topik penelitian yaitu *soft skill* pendidik, efikasi diri, dan stres akademik. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif sama seperti peneliti. Teori yang digunakan soft skill pendidik Muqowim, efikasi diri Bandura, dan stress akademik Santrock. Penelitian ini memiliki perbedaan pada lokasinya yaitu di Semarang sedangkan peneliti di Kota Medan.

C. Efikasi Diri dan Stres Akademik

Stres akademik tidak terjadi begitu saja. Terdapat hal yang memicu terjadinya stres akademik, yaitu adanya tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku. Hal yang terjadi seperti dapat memicu hasil ujian yang buruk, membuat siswa sulit berkonsentrasi pada pelajaran, membuat siswa jenuh ketika belajar, dan masih banyak lagi. Keadaan tersebut dapat membuat anak menjadi lelah, apalagi berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan. Bahkan berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. Kemudian, dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Anak-anak yang memiliki efikasi yang tinggi akan lebih siap berpartisipasi, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama, dan memiliki reaksi emosional merugikan yang lebih sedikit dibandingkan mereka yang memiliki efikasi yang lebih rendah. Pada penelitian Bandura, menyebutkan bahwa siswa yang memiliki efikasi yang lebih tinggi bisa mengelola tuntutan akademik dan secara emosional akan memengaruhi dalam menurunkan

kecemasan stres. Maka dari itu efikasi diri penting bagi siswa agar mampu menumbuhkan kemampuan siswa itu sendiri, percaya akan dirinya, menentukan tujuan apa yang ia pilih untuk dikejar. Agar ia mampu untuk memenuhi tuntutan-tuntutan akademik di sekolah.

Oleh karena itu, efikasi diri berhubungan dengan akademis dapat didefinisikan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki efikasi diri akan mampu percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan. Keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya memengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, seberapa banyak usaha yang akan dilakukan, selama apa individu akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan individu untuk bangkit dalam kegagalan.

Banyak sekali tuntutan tertentu kepada siswa dalam hal pencapaian akademik, sehingga diantara siswa muncul persaingan dalam hal akademik. Masih banyak siswa yang sering mengabaikan tugas, ada tuntutan tugas sekolah yang diabaikan dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik. Dan ada kemungkinan ketika diwawancarai oleh guru BK dengan konseling individual bahwa siswa mengeluh dengan banyaknya tugas sekolah dan bingung dalam mengatasinya sehingga membuat siswa

merasa tertekan. Stress yang muncul membuat hilangnya konsentrasi siswa dalam belajar serta tidak semangat dalam belajar.³⁰

Menurut Bandura dalam Nofina Dewi Setiyono, karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi dan percaya kepada kemampuan diri yang mereka miliki. Dan adapun karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah berhenti dengan cepat jika menemui kesulitan, menjauhi tugas-tugas yang sulit, berfokus pada kegagalan, mudah stress dan depresi.³¹

Efikasi diri memengaruhi individu dalam proses kognitif berupa *goal* yang diciptakan dalam pikiran, proses motivasi berupa dorongan untuk bertindak, proses afektif berupa kecemasan dan juga proses penyelesaian yang terjadi dalam pemilihan individu terhadap situasi dan kondisi. Faktor kognitif meliputi keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan mencapai apa yang diinginkan dengan adanya kemampuan merencanakan, dan kemampuan berpikir.³²

³⁰ Abdul Halim Ade & Zikra, 2019, *Students Academic Stress and Implications in Counseling*, Jurnal Neo Counseling, Padang: Universitas Negeri Padang, Vol. 1 No. 3, hal. 2.

³¹ Nofina Dewi Setiyono, 2018, Skripsi: *Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Implikasi Terhadap Penyusunan Topik-Topik Bimbingan Peningkatan Efikasi Diri*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, hal. 18-19.

³² Fery Anggara dkk, 2016, *Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan modeling dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian*, Padang: Universitas Negeri Padang, hal. 43.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling. Dengan kata lain efikasi diri dapat mengurangi stres akademik yang dialami siswa. Adapun penetapan hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan.

H_a : terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan penelitian secara kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu upaya pencarian ilmiah (*scientific inquiry*) yang didasari oleh filsafat positivisme logikal (*logical positivism*) yang beroperasi dengan aturan-aturan yang ketat mengenai logika, kebenaran, hukum-hukum dan prediksi (Watson, dalam Danim). Fokus penelitian kuantitatif diidentifikasi sebagai proses kerja yang berlangsung secara ringkas, terbatas dan memilah-milah permasalahan menjadi bagian yang dapat diukur atau dinyatakan dalam angka-angka. Penelitian kuantitatif menjelaskan, menguji hubungan antara variabel, menentukan kausalitas dari variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (meramalkan suatu gejala).³³

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan objek dan sumber data dari tempat yang diteliti sehingga informasi yang diperoleh bisa memberikan data yang akurat dan kebenarannya dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. Tepatnya berada di Jl. Williem Iskandar Medan.

³³Salim, 2019, Penelitian Pendidikan: *Metode, Pendekatan, dan Jenis*, Jakarta: Kencana, hal. 22-23.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan atau ingin diteliti. Populasi ini sering juga disebut dengan *universe*. Populasi yang tidak pernah diketahui dengan pasti jumlahnya disebut "populasi infinitif" atau tidak terbatas, dan populasi yang jumlahnya diketahui dengan pasti disebut "populasi finitif" tertentu atau terbatas.

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Medan dengan jumlah keseluruhan siswa adalah 695.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (sampel secara harfiah berarti contoh). Dalam penetapan atau pengambilan sampel dari populasi mempunyai aturan, yaitu sampel itu representatif terhadap populasinya.³⁵

Sampel pada penelitian ini adalah beberapa siswa kelas XI dari populasi diatas. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah $20\% \times 695 = 139$, jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 139

³⁴ Sugiyono, 2005, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, hal. 55.

³⁵ Syahrudin & Salim, 2012, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka, hal.

siswa yang diambil dari kelas XI MIA 2, XI MIA 3, XI IIS 1, dan XI IIK

2. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster sampling*. *Cluster sampling* atau yang disebut juga *cluster random sampling* adalah proses pengambilan sampel bila banyak objek yang diteliti atau sumber data sangat luas.³⁶

D. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yang akan digunakan, yaitu :

Variabel bebas (X) : Efikasi Diri

Variabel terikat (Y) : Stres Akademik

2. Definisi Operasionalisasi

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional variabel penelitian, yaitu:

a. Efikasi Diri

Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Efikasi diri berperan sebagai

³⁶ Margono, 2004, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 127.

sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan.

b. Stres Akademik

Stres Akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

E. Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala. Menurut Azwar, skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap stres akademik siswa.

Berpedoman kepada pendapat Hadjar (1996) angket (*questionary*) adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subyek, secara individual atau kelompok untuk mendapatkan informasi tertentu seperti preferensi, keyakinan, minat, dan perilaku.

Secara singkat angket adalah teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan tertulis untuk mendapatkan informasi atau data dari sumber data atau responden.³⁷

1. Angket atau Kuesioner

Pengumpulan data melalui angket atau kuesioner sebagian besar penelitian umumnya menggunakan angket atau kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Angket atau kuesioner mempunyai banyak kebaikan sebagai instrumen pengumpul data.³⁸

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa angket atau kuesioner merupakan suatu teknik atau cara memahami siswa dengan mengadakan komunikasi tertulis, yaitu dengan memberikan daftar pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden secara tertulis.

Angket yang digunakan adalah skala likert, berisi pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan lima pilihan jawaban efikasi diri yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dan lima pilihan jawaban stres akademik yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (Sr), Selalu (SL). Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mengandung hal-hal positif dan mendukung pada sikap individu. Sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang mengandung hal-hal negatif dan tidak mendukung sikap individu.

³⁷ Syahrudin & Salim, *Ibid*, hal. 135.

³⁸ Sandu Siyoto & M. Ali Sodik, 2015, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, hal. 76.

a) Efikasi Diri

Efikasi diri diukur dengan menggunakan skala *General Self-Efficacy* (GSE) oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995) yang telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya. *General Self-Efficacy* berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil pada kemampuan individu untuk dapat menghadapi berbagai situasi menekan secara efektif. *General Self-Efficacy* dapat menjelaskan cakupan yang lebih luas mengenai perilaku individu ketika konteksnya tidak terlalu spesifik.³⁹ Skala ini terdiri dari 20 item dengan beberapa aspek yaitu *Level*, *Strength*, dan *Generality*.

Tabel 3.1
Skor Skala Efikasi Diri

Pilihan	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

³⁹ Riangga Novrianto, 2019, *Validitas Konstruk Instrument General Self-Efficacy Scale Versi Indonesia*, Riau: Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, *Jurnal Psikologi*, Vol. 15 No. 1, hal. 2.

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Angket Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
Level	a. Mampu menyelesaikan tugas sekolah.	1	6,7,10	9
	b. Memiliki strategi untuk menyelesaikan tugasnya sendiri.	2, 4, 5	3	4
Strength	a. Berusaha dengan keras menyelesaikan tugas sekolah.	8	11,13, 14, 15	13
	b. Belajar dengan giat ketika ujian sekolah	9		3
Generality	a. Mampu untuk menghadapi berbagai kondisi meskipun tugas banyak.	12	16, 18, 19	11
	b. Mampu mencari solusi dari suatu masalah.	17, 20		10
Total		9	11	20

b) Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan angket stres akademik yang diadaptasi dari angket stres akademik oleh Kartika (2019) yang mengacu pada empat aspek stres akademik dari teori Lakaev (2009). Empat aspeknya yaitu: Kognitif, Afektif, Konatif, dan Fisiologis. Skala ini terdiri dari 20 item.

Tabel 3.3
Skor Skala Stres Akademik

Pilihan	Skor <i>Unfavourable</i>	Skor <i>Favourable</i>
Tidak Pernah (TP)	5	1
Jarang (JR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Sering (SR)	2	4
Selalu (SL)	1	5

Tabel 3.4
Kisi-kisi Angket Stres Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
Kognitif	Sulit konsentrasi		2, 10,	2
	Mengalami beban pikiran		6, 14	2
Afektif	Tertekan		3, 11	2
	Bingung		7	1
	Gelisah		15	1
	Marah		18, 19	2
Konatif	Malas		4, 12	2
	Tidak semangat		8, 16	2
Fisiologis	Pusing		1, 9	2
	Lelah		5, 13, 17, 20	4
Total			20	20

F. Uji Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur.⁴⁰ Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Jadi, pengujian validitas itu mengacu pada sejauh mana suatu instrumen dalam menjalankan fungsi. Instrumen dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur.

Untuk mengetahui validitas instrumen digunakan rumus validitas *product moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{hitung} : koefisien korelasi

N : jumlah responden

X : skor tiap item

Y : total skor tiap responden dan seluruh item

2. Reliabilitas

Jika sebuah instrumen penelitian dapat mengukur sebuah variabel pada suatu saat dan kelak juga dapat digunakan di waktu lainnya untuk

⁴⁰ Ristya Widi, 2011, *Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi*, Jember: Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember, Vol. 8 No. 1, hal. 27.

mengukur variabel yang sama, disebut reliabilitas. Jadi, reliabilitas adalah kemampuan alat ukur untuk tetap konsisten meskipun ada perubahan waktu.⁴¹

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama.⁴²

Untuk menguji reliabilitas dapat menggunakan rumus *Alpha Croanbach* sebagai berikut:

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma^2_i}{\sigma^2_t} \right\}$$

Keterangan:

r_{tt} : Reliabilitas instrumen

k : Jumlah butir soal bagian

σ^2_i : Jumlah *variance* butir soal

σ^2_t : *variance* skor total

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, penggunaan program statistik merupakan suatu yang mutlak diperlukan. Untuk itu pemahaman tentang persyaratan penggunaan rumus-rumus statistik harus diperhatikan. Hal ini penting, sebab setiap rumus dalam statistik memerlukan persyaratan-persyaratan tertentu, misal persyaratan tentang skala data.

⁴¹ Syahrudin & Salim, *Op.Cit*, hal. 134-135.

⁴² Ristya Widi, *Op. Cit*, hal. 31.

1. Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan memprediksi variabel terikat dengan menggunakan variabel bebas.

Pendapat lain menurut Gujarati dalam Jonatham Sarwono mendefinisikan analisis regresi sederhana sebagai kajian terhadap hubungan satu variabel yang disebut sebagai variabel yang diterangkan dengan satu atau dua variabel yang menerangkan. Variabel pertama disebut juga sebagai variabel tergantung dan variabel kedua disebut sebagai variabel bebas.

Metode regresi linier dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Metode ini juga bisa digunakan sebagai ramalan, sehingga dapat diperkirakan antara baik atau buruknya suatu variabel X terhadap naik turunnya suatu tingkat variabel Y, begitu pun sebaliknya. Rumus regresi linier sederhana:⁴³

⁴³ Nurun Nafidah, 2015, Skripsi: *Pengaruh Kinerja Pustakawan Terhadap Kepuasan Pemustaka Pada Perpustakaan Universitas Indonesia*, Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, hal. 37-38.

$$Y = a + Bx + e$$

Keterangan:

Y : variabel terikat (dependen)

a : konstanta

b : koefisien variabel independen

x : variabel bebas (independen)

e : error

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Temuan Umum

a. Sejarah Singkat Berdirinya Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada awal berdirinya merupakan Madrasah persiapan Institut Agama Islam Negeri yang disingkat SPIAIN ini berdiri pada tanggal 1 Februari 1968, bertempat di gedung Sekolah hakim Jaksa Negeri di Jalan Imam Bonjol, selanjutnya SPIAIN ini pindah ke gedung Yayasan Pendidikan Harapan dengan peserta didik berjumlah 19 orang.

Direktur SPIAIN yang pertama adalah Drs. H. Mukhtar Ghaffar yang dikukuhkan dengan surat keputusan panitia Nomor: 08/SP-IAIN/1968 tertanggal, 27 Maret 1968. Terhitung tanggal 1april 1979 pemerintah serubah seluruh SPIAIN, PHIAIN, SGHA, PPPUA dan yang lainnya menjadi Madrasah Aliyah Negeri, SPIAIN Sumatera Utara juga berubah menjadi MAN dengan gedung tepatnya ada di komplek IAIN Sumut di jalan Sutomo Ujung Medan, pada tahun 1980 dan 1981 telah di bangun gedung MAN Medan Dijalan Willem Iskandar.

Pada tahun 1984 Bapak Drs. H. Mukhtar Ghaffar diangkat menjadi Pengawas Pendidikan Agama Kanwil Depag Provinsi

Sumatera Utara. Sebagai penggantinya adalah Bapak Drs. H. Nurdin Nasution. Dan selanjutnya terjadi pergantian kepemimpinan di MAN Medan seperti diuraikan berikut:

Pada masa kepemimpinan Bapak Drs. H. Musa HD terjadilah perubahan MAN Medan menjadi MAN-1 Medan. Dan ketika terjadi perubahan tuntutan kebutuhan terhadap kualitas guru mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dengan masyarakat lulusan Diploma II, maka PGAN 6 tahun diikuidasi oleh Pemerintah menjadi MAN pada tahun 1992, maka sejak itulah MAN Medan berubah menjadi MAN-1 Medan. Sampai saat sekarang ini MAN-1 Medan masih tetap ekis berada di jalan Willem Iskandar No.7B Kelurahan sidorejo hillir kecamatan Medan Tembung.

Perjalanan panjang yang telah dilalui MAN-1 Medan dari awal berdirinya hingga sekarang membuat MAN-1 Medan benar-benar mampu menjadi Madrasah yang maju, sesuai dengan usia dan pengalaman yang telah dilaluinya sehingga mampu melahirkan Siswa atau Siswi yang handal dan berbakat bagi masyarakat dan bangsa Republik Indonesia, dan menjad orang-orang penting, sukses dan berguna ditengah-tengah bagi masyarakat, Negara, bangsa, dan agama. Semua kesuksesan tersebut tidak lepas dari hasil jerih paya segenap guru-guru MAN-1 Medan yang ikhlas memberikan ilmunya dan mendidik siswa-siswinya sampai sekarang.

b. Profil/Identitas MAN I Medan

- 1) Nama Sekolah/Madrasah : Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan
- 2) Nomor Statistik Madrasah : 311127503010
- 3) Nomor pokok Madrasah : 60725193
- 4) Penyelenggara Madrasah : Pemerintah
- 5) Satus : Negeri
- 6) Alamat Madrasah :
 - a) Jalan : Jalan Williem Iskandar No. 7B
 - b) Kelurahan : Sidorejo
 - c) Kecamatan : Medan Tembung
 - d) Kota : Medan
 - e) Provinsi : Sumatera Utara
- 7) Kode pos : 20222
- 8) Nomor Telefon : (061) 4159623
- 9) Nomor faksimile : (061) 4150057
- 10) Website : www.man1medan.sch.id
- 11) E-Mail : Info@man1medan.sch.id
- 12) Status : Milik Negara
- 13) Luas Tanah : 4.704 M²
- 14) Luas Bangunan : 3.748 M²
- 15) Panjang Pagar : 100 M²

c. Keadaan Sarana dan Prasarana MAN 1 Medan

Tabel 4.1

Daftar Keadaan Sarana dan Prasarana MAN 1 Medan

NO	NAMA BANGGUNAN	LUAS (M2)	JUMLAH	KEADAAN
1.	Ruang Teori/Kelas	2, 580 M2	43	Baik
2.	Ruang Kepala	50 M2	1	Baik
3.	Ruang KTU	8 M2	1	Baik
4.	Ruang Administrasi TU	20 M2	1	Baik
5.	Ruang Guru	120 M2	1	Baik
6.	Ruang Bendahaa Rutin	12 M2	1	Baik
7.	Laboratorium Biologi	64 M2	1	Baik
8.	Laboratorium Kimia	64 M2	1	Baik
9.	Laboratorium Fisika	64 M2	1	Baik
10.	Laboratorium Komputer	64 M2	5	Baik
11.	Laboratorium Bahasa	64 M2	1	Baik
12.	Ruang Band Syafarina/Seni	32 M2	1	Baik
13.	Ruang Keterampilan Tata Busana	80 M2	1	Baik
14.	Ruang Perpustakaan	64 M2	1	Baik
15.	Aula/Serbaguna	100 M2	1	Baik
16.	Ruang UKS	64 M2	1	Baik
17.	Ruang Executiv	32 M2	1	Baik
18.	Ruang BP/BK	32 M2	1	Baik
19	Ruang Pitnes/Olah Raga	32 M2	1	Baik
20.	Ruang Osis	6 M2	1	Baik
21	Ruang Pramuka	6 M2	1	Baik
22.	Ruang Paskibraka	6 M2	1	Baik

23.	Ruang teater	6 M2	1	Baik
24.	Ruang Pos Satpam	4 M2	1	Baik
25.	Ruang Merching Band	32 M2	1	Baik
26.	Rumah Ibadah/Masjid 2 Lantai	64 M2	1	Baik
27.	Gudang	12 M2	3	Baik
28.	Kamar Mandi/WC Guru	8 M2	2	Baik
29.	Kamar Mandi/WC Pegawai	8 M2	1	Baik
30.	Kamar Mandi/WC Siswa Lk	12 M2	2	Baik
31.	Kamar Mandi/WC Siswa Pr	18 M2	2	Baik
32.	Tempat Berwuduh	12 M2	3	Baik
		795.664 M2	84	Baik

d. Motto, Visi, dan Misi MAN 1 Medan

1) Motto MAN 1 Medan

- a) Menebar Kebaikan dan Pewaris Kebajikan
- b) Berjuang Menebar Kejujuran Niscaya Akan Menuai Kemakmuran

2) Visi MAN 1 Medan

Bertakwa, Berilmu Pengetahuan serta Populis dan Berwawasan lingkungan.

3) Misi MAN 1 Medan

- a) Memiliki akhlakul karimah
- b) Mengamalkan dan menyampaikan ajaran Islam
- c) Mampu melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi

- d) Produktif mengisi pembangunan nasional
- e) Meningkatkan profesional guru
- f) Melaksanakan pembelajaran sistematis dan berteknologi
- g) Meningkatkan peran serta orang tua siswa, masyarakat dalam pengelolaan pendidikan
- h) Melestarikan lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah dan mencegah pencemaran serta menciptakan *green school*

e. Tujuan MAN 1 Medan

- 1) Terwujudnya pengembangan kreativitas peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik.
- 2) Terwujudnya lulusan yang beriman dan bertakwa, dan menguasai IMTAK dan juga mampu bersaing di era global dan dapat mempertahankan budaya bangsa.
- 3) Tercapainya peningkatan keterampilan menggunakan media teknologi informasi dan komunikasi (TIK).
- 4) Tercapainya peningkatan kemampuan guru dalam pemahaman terhadap peserta didik.
- 5) Tercapainya peningkatan kedisiplinan dan ketertiban peserta didik dalam mewujudkan program kesiapsiagaan.
- 6) Tercapainya peningkatan kualitas dan kuantitas fasilitas/sarana prasarana di lingkungan Madrasah.
- 7) Tercapainya peningkatan perolehan rata-rata ujian akhir Nasional.

- 8) Tercapainya peningkatan jumlah kelulusan yang diterima di berbagai Perguruan Tinggi didalam kota Medan dan di Jawa yang terakreditasi.
- 9) Tercapainya peningkatan kerja sama Guru dengan Orang tua, Masyarakat, dan institusi lain.
- 10) Tercapainya kegiatan 11K (Ketakwaan, Keindahan, Keamanan, Kerindangan, Ketertiban, Kekeluargaan, Keberhasilan, Keterbukaan, Keteladanan, Kedisiplinan, dan Kenyamanan).
- 11) Tercapaiannya 5T (Tertib Masuk, Tertib Kerja, Tertib Pulang, Tertib Belajar, Tertib Mengajar)
- 12) Tercapainya kegiatan 5G (Gemar membaca, Gemar menulis, Gemar menghafal, Gemar memahami dan Gemar mengamalkan).

f. Jumlah Guru MAN 1 Medan

Jumlah seluruh Guru Madrasa adalah sebanyak: 136 Orang yang terdiri dari:

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1) Guru Tetap/PNS | : 62 Orang |
| 2) Guru Tidak Tetap/Honorar | : 41 Orang |
| 3) Guru BP/BK | : 5 Orang |
| 4) Pegawai PNS | : 8 Orang |
| 5) Pegawai Administrasi | : 5 Orang |
| 6) Pegawai Operator Komputer | : 3 Orang |
| 7) Teknisi Lab Kom dan Bahasa | : 2 Orang |

- 8) Laboran IPA : 2 Orang
- 9) Ketrampilan tata Busana : 2 Orang
- 10) Petugas UKS : 2 Orang
- 11) Pustakawan : 2 Orang
- 12) Petugas Kebersihan : 2 Orang
- 13) Petugas Jaga Malam : 2 Orang
- 14) Satpam : 4 Orang
- 15) Petugas Photo Grafer : 1 Orang
- 16) Teknisi/Petugas Air : 1 Orang
- 17) Teknisi/Petugas Listrik : 1 Orang
- 18) Teknisi/Tukang Mubelier : 1 Orang
- 19) Petugas Tanaman : 1 Orang

g. Nama dan Jabatan Guru

Tabel 4.2
Daftar Nama dan Jabatan Guru MAN 1 Medan

NO	NAMA	JABATAN/TUGAS
01	Maisaroh, M.Si	Kepala Sekolah
02	Dra. Hj. Dewi Apriyanti, M. Pd	WKM Kurikulum
03	Kurnia Senja Bahagia, S. Ag, M.Sc	WKM Hubungan Masyarakat
04	Dra. Syarifah Zaitu	WKM Kesiswaan
05	Drs. Hamdah Syarif, M.Pd.I	WKM Sarana dan Prasarana
06	Rosmaidah Siregar, S.Pd	WKM MGMP/KKG
07	Asrul Yafizham Hrp, BBA, Couns, C. Ht	WKM Litbang
08	Rahmad Jamil, S. Ag, M.Pd	WKM Keagamaan
09	Dra. Murniati KS	Ketua UPT UKS

10	Dewi Arisanti, S. Pd	Kepala Laboraturium Fisika
11	Siti Aminah Br Ginting, S.Pd	Kepala Laboraturium, Staf Sarana Prasarana dan Guru Mata Pelajaran
12	Drs. Aidil, M. Si	Kepala Laboraturium Biologi
13	Dewi Zakiah, S.Pd	Kepala Laboraturium Komputer
14	Dra. Aminah, S. Pd	Kepala Laboraturium Tata Busana
15	Latifah Hanum, S.Pd. I	Kepala Perpustakaan
16	Dra. Uzma	Penanggung Jawab Lingkungan
17	Siti Salmi, S. Pd, M. Hum	Wali kelas X MIA 1
18	Muhammad Firdaus, S. Pd	Wali kelas X MIA 2
19	Nur Aisyah Siregar, S. Pd	Wali kelas X MIA 3
20	Nur Khotimah Nasution, MA	Wali kelas X MIA 4
21	Nur Ikhwan, S. Pd	Wali kelas X MIA 5
22	Miska Hayati Nasution, S. PdI	Wali kelas X MIA 6
23	Yaumi Adlina Lubis, S.Pd	Wali kelas X MIA 7
24	Siti Aisyah Harahap, S. Pd	Wali kelas X MIA 8
25	Lusi Kurniati, S.Pd	Wali kelas X MIA 9
26	Hotnida Agusli Siregar, S. Pd	Wali kelas X MIA 10
27	Elvi Melinda, S. Pd	Wali kelas X MIA 11
28	Drs. Lahaman Hasibuan	Wali kelas X MIA 12
29	Dra.Hj.Syariah lubis	Wali kelas X IIS 1
30	Minarni Nasution, S. Pd	Wali kelas X IIS 2

31	Sri Rahayu Anggraini, S. Pd	Wali kelas X IIS 3
32	Imam Siddiq Siregar, S. Pd	Wali kelas X IIS 4
33	Dra.Marwiyah	Wali kelas X IIK 1
34	Nurul Chairiza Fasya, S. Pd	Wali kelas X IIK 2
35	Rendi Syah Putra, S. Pd I	Wali kelas X IIK 3
36	Fitrihelena Pulungan, S.PdI	Wali kelas X IBB
37	Dra.Nurafrida, S.Pd	Wali kelas XI MIA 1
38	Dra.Ernita siregar	Wali kelas XI MIA 2
39	Nurkodrah, S.Pd	Wali kelas XI MIA 3
40	Adelia Fadhilah, S. Pd I	Wali kelas XI MIA 4
41	Dra.Hj.Maisyarah MG	Wali kelas XI MIA 5
42	Ahmad Yaser Daulay, S.Pd	Wali kelas XI MIA 6
43	Lisna Sari Sormin, S. Ag	Wali kelas XI MIA 7
44	Drs. H. Samsul Bahri Nst, M.Pd	Wali kelas XI MIA 8
45	Iradatul Hasanah Ritonga, S. Pd	Wali kelas XI MIA 9
46	Muhammad Yamin, S.S, S.Pd	Wali kelas XI MIA 10 Dan Staf Kesiswaan
47	Yuni Hartati Harahap, S.Pd	Wali kelas XI MIA 11
48	Widya Nurilahi, S. Pd I	Wali kelas XI MIA 12
49	Sri Indah, S. Pd	Wali kelas XI IIS 1
50	Nurainun Damanik, S. Ag	Wali kelas XI IIS 2
51	Mulhady Putra, S. Pd, . Sc	Wali kelas XI IIS 3
52	Muisah Farhani Lubis, S. Pd	Wali kelas XI IIS 4
53	Husni Ishaq, S. THi, M.TH	Wali kelas XI IIK I dan setaf

		kesiswaan
54	M. Choiruddin, MA	Wali kelas XI IIK 2 dan setaf keagamaan
55	Adi Efendi Alamsyah S. Fil I	Wali kelas XI IIK 3
56	Vera Andriyani, S.Sos, M.Pd	Wali Kelas XI IBB dan Koordinator Olimpiade Geografi
57	Herry Afandi, S.Si, M. Pd	Wali Kelas XII MIA 1 dan Koordinator Olimpiade Fisika
58	Juliana, S. Pd, M. Pmat	Wali Kelas XII MIA 2, staf Kurikulum dan Koordinator Olimpiade Matematika
59	Suryani, S.Pd	Wali Kelas XII MIA 3
60	Umi Kalsum, S. Ag	Wali Kelas XII MIA 4
61	Puspa Elidar, M. Si	Wali Kelas XII MIA 5 dan Koordinator Olimpiade Biologi
62	Muhammad Razali, S.Pd	Wali Kelas XII MIA 6 dan Staf Sarana Prasarana
63	Dra.Hj.Zaidar Fithriana, S.Pd	Wali Kelas XII MIA 7
64	Khoiri Pusanto, S. Pd. I	Wali Kelas XII MIA 8 dan staf Kurikulum
65	Khairun Nisa' Br Manik, S.Ag	Wali Kelas XII IIS 1
66	Lestari Dara, S. S, M. A	Wali Kelas XII IIS 2
67	Dra.Hj.Firmawati	Wali Kelas XII IIS 3 dan Koordinator Olimpiade Ekonomi
68	Elly Suniaty Harahap, S. Ag	Wali Kelas XII IIK 1
69	Nur Azizah, S.Ag	Wali Kelas XII IIK 2
70	Guru Mata Pelajaran	Guru Mata Pelajaran
71	Elly Damayanti Pulungan, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
72	Iqbal Effendi, S. Pd I	Guru Mata Pelajaran dan Staf Humas

73	Drs. Mustafa Matondang	Guru Mata Pelajaran
74	Sri Baniah, S. Ag	Guru Mata Pelajaran
75	Ernawati, S. Pd. I	Guru Mata Pelajaran
76	Astri Intan Harahap, S. Sos	Guru Mata Pelajaran
77	Sri Wahyuni Harahap, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
78	Arsyad Sofyan Lubis, S. Pd, S. H	Guru Mata Pelajaran
79	Hasmita Maya, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
80	Miswanto, SS, S. Pd.	Guru Mata Pelajaran
81	Irhas Pulus, S. Pd I	Guru Mata Pelajaran
82	Dra.Hj. Yusnah	Guru Mata Pelajaran
83	Khairunnisa, S. Pd I	Guru Mata Pelajaran
84	Nurul Fadhilah, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
85	Robiatul Adawiyah, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
86	Hambali Hasibuan, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
87	Maulida Hafni, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
88	Chairani Sinaga, S.Si.	Guru Mata Pelajaran
89	Trisna Utami Putri, S. Pd.	Guru Mata Pelajaran
90	Yusrah Hasibuan, S.Ag	Guru Mata Pelajaran
91	Azwan Aqsha, S. Ag	Guru Mata Pelajaran
92	Juni Herawati Tanjung, S. Pd	Guru Mata Pelajara
93	Syair Tumanggor, M. Si	Guru Mata Pelajaran
94	Syair Tumanggor, M. Si	Guru Mata Pelajaran
95	Juliana Wahyuni Siregar, S. Pd	Guru Mata Pelajaran

96	Muhammad Nur Lubis	Guru Mata Pelajaran
97	Yunita Indah Pratiwi, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
98	Sriani Lubis, S.Ag	Guru Mata Pelajaran
99	Khairil Rizki Tanjung, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
100	Nikmah Fadhilah Nst, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
101	Zakaria, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
102	Suci Purnanda, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
103	Alfian Azhar Sitorus, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
104	Mhd. Syafi'i, S. Pd I	Guru Mata Pelajaran
105	Mirna Ningsih, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
106	Rosnida Nasution, S.T	Guru Mata Pelajaran
107	Rahmadhani Fitri, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
108	Edin Effendi Nasution, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
109	Khairunnisya Daulay, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
110	Nelvi Arianti, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
111	Nurhani, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
112	Hj. Herawati Dongoran, S.Ag, M. Pd	Guru Mata Pelajaran
113	Elvi Choiriyah Nasution S. Pd	Guru Mata Pelajaran
114	Mardiani Pane, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
115	Asnali Putra, ST	Guru Mata Pelajaran dan Kordinator Olimpiade Kimia
116	Anitya Santri R Harahap, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
117	Ramlah Khairani Harahap, M. Pd	Guru Mata Pelajaran

118	Harna Winanda, S. Pd	Guru Mata Pelajaran
119	Ahmad Sabili, S. Ag	Guru Mata Pelajaran
120	Intan Laila Kusuma	Guru Mata Pelajaran
121	Drs. H. Amir Husin P. M.Kons	Guru Bimbingan Konseling
122	Khairatul Fuady Nur Ritonga	Guru Bimbingan Konseling
123	Khairunnisa Mahdea Lubis, S. PDI	Guru Bimbingan Konseling
124	Ratna, S.PDI	Guru Bimbingan Konseling
125	Doli Martua Syarif, S. Pd	Guru Bimbingan Konseling
126	Isra Meriana Hasibuan, S. PDI	Piket
127	Dion Tri Handoko, SE	Piket
128	Eka Hayana Hasibuan, S. Kom	Piket
129	Ikhwanul Hakim Dasopang, S.Pd	Ka.Urs.Tata Usaha
130	Hj.Nurenam,S.Ag	Bend Rutin
131	Masniari Ritonga,S.Pd	Pegawai
132	Tiolom Harahap.Sag	Staf Bagian Kepegawaian
133	Ariansyah,Se	Staf Perpustakaan
134	Mhd.Ali Hanafiah Srg	Staf Operator Keuangan
135	Nuril Hamna, Se	Staf Operator
136	Chairul Anwar Hrp,Se	Staf Operator Keuangan
137	Kiki Wahyudi	Penjaga Sekolah
138	Edy Syahputrasiregar	Penjaga Malam
139	Mhd Yusuf Lubis	Security/Driver
140	Ahmad Saukani	Security
141	Rosmaulina Harahap	Petugas Taman

142	Maswarni Lubis	Petugas Kebersihan
143	Muhammad Ihsan Siregar	Staf Tata Usaha
144	Umar Habibi Daulay	Staf Administrasi
145	Jemy Kasidi,Se	Staf Operator
146	Wiki Selvika Dewi,Amd	Staf Perpustakaan
147	Safaruddin Lintang	Petugas Kebersihan
148	Nur Sari Rizky Nst, Amd	Staf Litbang
149	Muhammad Nur	Security
150	Mutya Siregar, St	Staf Bend.Komite
151	Adela Arianti, Sh	Staf Perpustakaan
152	Muhammad Aqil Azizi Hrp	Security
153	Nurhanifah Siregar, S.Sit	Staf Uks
154	Mulyono	Petugas Kebersihan
155	Honorer	
156	Dion Tri Handoko, Se	Staf Perpustakaan
157	Iskandar Dalimunthe	Driver
158	Juraida	Petugas Kebersihan
159	Surya Damayanti	Petugas Kebersihan
160	Abdul Hadi Nasution	Teknisi Listrik
161	Leli	Pengelola Taman

Dapat disimpulkan bahwa jumlah guru di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan secara keseluruhan berjumlah 161 orang personil, dan diantaranya sudah PNS yang berjumlah 62 orang, sedangkan

guru honorer berjumlah 41 orang dan berbagai bidang studi yang dijabatnya

h. Jumlah Peserta Didik

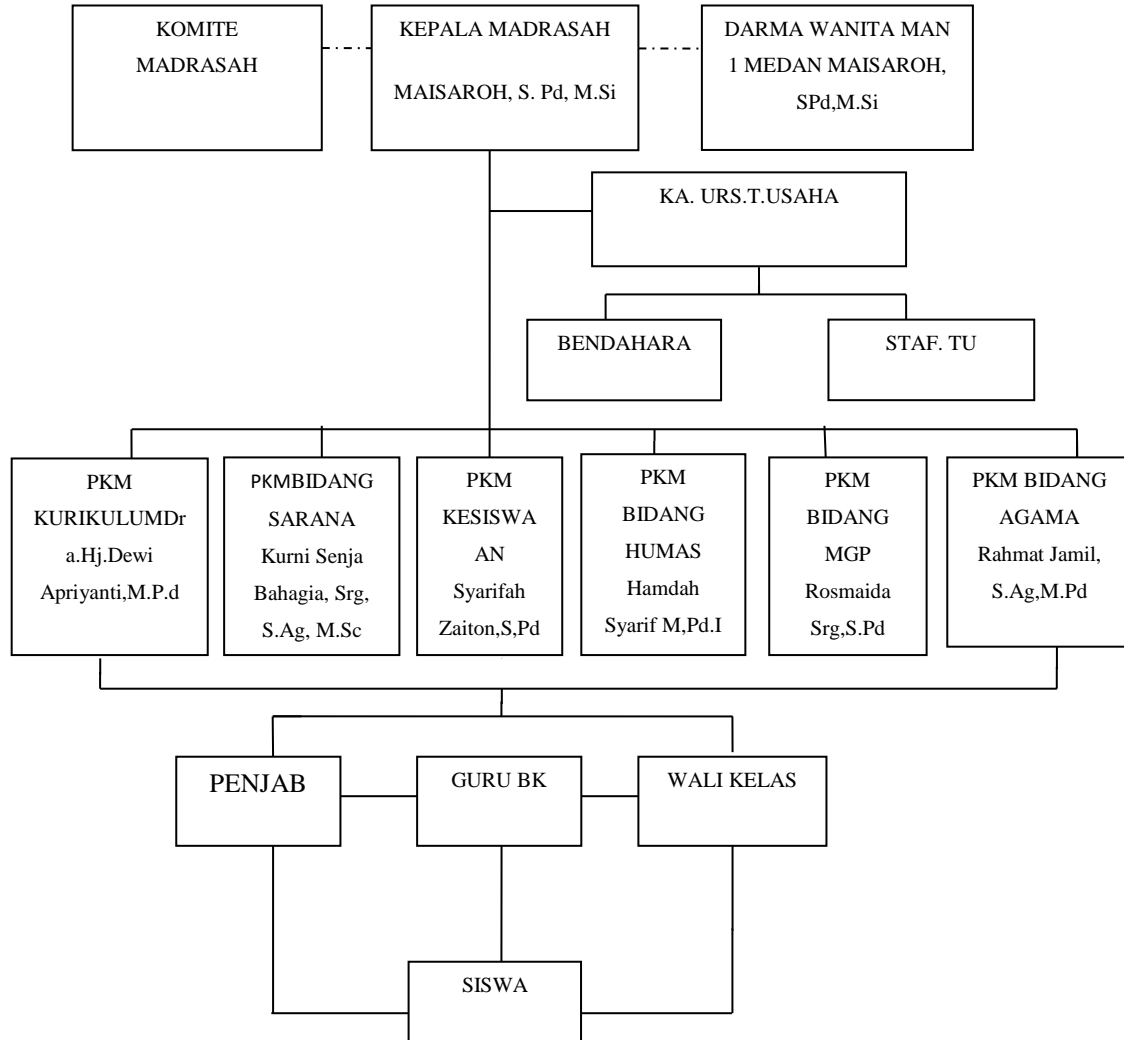
Tabel 4.3
Jumlah Peserta Didik Tahun Pembelajaran 2019/2020

Jumlah Peserta Didik	L	P	Jumlah
Kelas X	388	365	730
Kelas XI	426	462	695
Kelas XII	298	317	831
Jumlah	1.112	1.144	2.256

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa dan siswi MAN 1 Medan keseluruhannya berjumlah 2.256 orang, dan diantaranya jumlah laki-laki ada 1.112 sedangkan jumlah perempuan 1.144 orang. Dan penjabarannya dapat dijelaskan bahwa kelas X berjumlah 730 orang, kelas XI sebanyak 695 orang, dan kelas XII sebanyak 831 orang. Dapat dilihat bahwa mayoritas siswa MAN 1 Medan lebih banyak siswa perempuan ketimbang siswi laki-laki, hal ini terlihat dari perbedaan tabel diatas tersebut.

i. Struktur Organisasi MAN 1 Medan

Gambar 4.1
Bagian Struktur Organisasi MAN 1 Medan



Setiap organisasi tentunya memiliki kepala madrasah agar pelaksanaan yang ada di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan tersebut dapat terlaksanakan dan berjalan dengan baik, tanpa pemimpin seorang anggota tidak akan bisa berjalan dengan baik begitupun sebaliknya tanpa anggota seorang pemimpin tidak bisa, dan setiap organisasi pastinya memiliki seorang pemimpin atau kepala madrasah agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

2. Temuan Khusus

a. Deskripsi Data Efikasi Diri Siswa Kelas XI MAN 1 Medan

Pada penelitian efikasi diri ini menggunakan 16 item pernyataan dengan menggunakan skala *Likert* dengan rentangan skor 1-5. Dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Untuk menentukan kategori rendah, sedang, tinggi, digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pengukuran sebagai berikut:

$$\text{Rentang} = \frac{\text{Skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

Skor terendah yang didapatkan dari hasil penelitian tingkat efikasi diri siswa kelas XI adalah 20, sementara skor tertinggi adalah 70. Maka jika dimasukkan kedalam rumus akan menjadi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{70 - 20}{3} \\ &= \frac{50}{3} \\ &= 16,6 \end{aligned}$$

Langkah selanjutnya hasil pembagian ditambah dengan hasil penskoran dari skala efikasi diri.

- 1) $20 + 16,6 = 36,6$ dibulatkan 37 } Rendah
- 2) $39 + 16,6 = 55,6$ dibulatkan 56 } Sedang
- 3) $55 + 16,6 = 71,6$ dibulatkan 72 } Tinggi

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki nilai akhir efikasi diri dari 20 sampai 39 memiliki tingkat efikasi diri rendah, siswa yang memiliki nilai akhir efikasi diri dari 39 sampai 55 memiliki tingkat efikasi diri sedang, siswa yang memiliki nilai akhir efikasi diri dari 55 sampai 70 memiliki tingkat efikasi diri tinggi. Dengan demikian jumlah siswa dengan tingkat efikasi diri rendah berjumlah 18 siswa, sedang 99 siswa, dan tinggi 22 siswa. Jika dijumlahkan seluruhnya menjadi 139 siswa sesuai dengan jumlah sampel yang ada.

Tabel 4.4
Kategorisasi Efikasi Diri Siswa

Tingkat	Jumlah	Presentase
Rendah	18	12,9 %
Sedang	99	71,2 %
Tinggi	22	15,8 %
Jumlah	139	100 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 139 siswa kelas XI MAN 1 Medan mayoritas memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang (71,2%), diikuti dengan tingkat efikasi diri pada kategori rendah (15,8%) dan kategori tinggi (12,9%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat efikasi diri siswa kelas XI MAN 1 Medan cenderung sedang.

b. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1

Medan

Pada penelitian yang telah dilakukan selama lebih kurang 2 minggu yang dimulai tanggal 16-28 November 2020 di kelas XI MAN 1 Medan untuk melakukan penyebaran angket efikasi diri dan stres akademik, maka diperoleh gambaran stres akademik yang dialami siswa kelas XI dan seberapa besar tingkat efikasi diri mereka untuk mengurangi stres akademik tersebut. Angket yang diberikan terdiri dari 20 item pernyataan untuk stres akademik dan 20 item pernyataan untuk efikasi diri. Dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Untuk menentukan kategori rendah, sedang, tinggi, digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pengukuran sebagai berikut:

$$\text{Rentang} = \frac{\text{Skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

Skor terendah yang didapatkan dari hasil penelitian tingkat stres akademik siswa kelas XI adalah 23, sementara skor tertinggi adalah 97. Maka jika dimasukkan kedalam rumus akan menjadi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{97 - 23}{3} \\ &= \frac{74}{3} \\ &= 24,6 \end{aligned}$$

Langkah selanjutnya hasil pembagian ditambah dengan hasil penskoran dari skala stres akademik.

4) $23 + 24,6 = 47,6$ dibulatkan 48 } Rendah

5) $44 + 24,6 = 68,6$ dibulatkan 69 } Sedang

6) $73 + 24,6 = 97,6$ dibulatkan 98 } Tinggi

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 23 sampai 48 memiliki tingkat stres akademik rendah, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 44 sampai 69 memiliki tingkat stres akademik sedang, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 73 sampai 98 memiliki tingkat stres akademik tinggi. Dengan demikian jumlah siswa dengan tingkat stres akademik rendah berjumlah 25 siswa, sedang 96 siswa, dan tinggi 18 siswa. Jika dijumlahkan seluruhnya menjadi 139 siswa sesuai dengan jumlah sampel yang ada.

Tabel 4.5
Kategorisasi Stres Akademik Siswa

Tingkat	Jumlah	Presentase
Rendah	25	18,0 %
Sedang	96	69,1 %
Tinggi	18	12,9 %
Jumlah	139	100 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 139 siswa kelas XI MAN 1 Medan mayoritas memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (69,1%), diikuti dengan tingkat

stres akademik pada kategori rendah (18,0%) dan kategori tinggi (12,9%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan cenderung sedang.

c. Uji Validitas

Perhitungan uji validitas angket dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan nilai signifikansi 5% dengan nilai kritis. Atau dengan kata lain dapat dibandingkan antara r_{hitung} dengan r_{tabel} untuk derajat kebebasan (df) = $n-2$, dengan n = jumlah sampel. Hasil uji validitas data menunjukkan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Pada penelitian ini jumlah sampel untuk uji coba angket efikasi diri $n = 35$ dan besar df adalah $35-2 = 33$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh r_{tabel} sebesar 0,3338. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka hasil pengujian validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6
Hasil Analisis Item Instrumen Uji Coba Efikasi Diri

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
P1	0,624	0,3338	Valid
P2	0,666	0,3338	Valid
P3	0,541	0,3338	Valid
P4	0,494	0,3338	Valid
P5	0,707	0,3338	Valid
P6	0,525	0,3338	Valid
P7	0,552	0,3338	Valid
P8	0,161	0,3338	Tidak Valid
P9	0,593	0,3338	Valid
P10	0,687	0,3338	Valid
P11	0,758	0,3338	Valid

P12	0,354	0,3338	Valid
P13	0,754	0,3338	Valid
P14	0,797	0,3338	Valid
P15	0,800	0,3338	Valid
P16	0,740	0,3338	Valid
P17	0,293	0,3338	Tidak Valid
P18	0,732	0,3338	Valid
P19	0,846	0,3338	Valid
P20	0,469	0,3338	Valid

Untuk variabel kedua pada penelitian ini jumlah sampel angket stres akademik $n = 139$ dan besar df adalah $139-2 = 137$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh r_{tabel} sebesar 0,1666. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka hasil pengujian validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Hasil Analisis Item Instrumen Stres Akademik

Item	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
P1	0,458	0,1666	Valid
P2	0,686	0,1666	Valid
P3	0,753	0,1666	Valid
P4	0,678	0,1666	Valid
P5	0,728	0,1666	Valid
P6	0,602	0,1666	Valid
P7	0,668	0,1666	Valid
P8	0,710	0,1666	Valid
P9	0,710	0,1666	Valid
P10	0,762	0,1666	Valid
P11	0,697	0,1666	Valid
P12	0,716	0,1666	Valid
P13	0,627	0,1666	Valid
P14	0,754	0,1666	Valid
P15	0,572	0,1666	Valid
P16	0,667	0,1666	Valid
P17	0,722	0,1666	Valid
P18	0,744	0,1666	Valid
P19	0,632	0,1666	Valid
P20	0,736	0,1666	Valid

Uji validitas dari hasil SPSS dapat dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dan r_{tabel} . Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pernyataan pada angket dikatakan valid dan sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item dikatakan tidak valid. Berdasarkan hasil uji coba instrumen penelitian menggunakan SPSS 26 *for windows* diperoleh kesimpulan bahwa untuk setiap butir item pernyataan pada angket uji coba efikasi diri dengan jumlah 18 item adalah *valid*, sedangkan untuk angket stres akademik dengan jumlah 20 item dinyatakan *valid* karena nilai *corrected item-Total correlation* menunjukkan nilai $r_{hitung} >$ pada r_{tabel} .

d. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Uji reliabilitas dari hasil SPSS diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,859 (Efikasi Diri) dan 0,938 (Stres Akademik). Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Adapun rincian klasifikasi koefisien reliabilitas lebih lengkapnya tertera pada Tabel 4.8.⁴⁴

Tabel 4.8
Klasifikasi Reliabilitas

Reliabilitas	Klasifikasi
0.800-1.000	Sangat Tinggi
0.600-0.800	Tinggi
0.400-0.600	Cukup
0.200-0.400	Rendah
0.000-0.200	Sangat Rendah

⁴⁴ Saifuddin Azwar, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal.

Berdasarkan klasifikasi reliabilitas diatas, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen angket efikasi diri dan stres akademik adalah sangat tinggi/reliabel. Berikut tabel tingkat reliabilitas keduanya:

Tabel 4.9
Reliabilitas Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.859	18

Tabel 4.10
Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	20

e. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas data dari setiap variabel penelitian dilihat dari hasil SPSS diperoleh nilai probabilitas asymp sig. (2-tailed) yaitu 0,200 seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 4.11
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		139
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.47043725
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.045
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu, jika sig. (2-tailed) < 0,05 H_0 ditolak, maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Jika sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima, maka data penelitian berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil SPSS diperoleh sig. (2-tailed) 0,200 > 0,05 maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Untuk pengujian homogenitas digunakan uji kesamaan kedua varians antara variabel efikasi diri dan variabel stres akademik. Uji homogenitas untuk efikasi diri terhadap stres akademik siswa dapat dilihat dari hasil SPSS diperoleh sig. 0,232 seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12
Hasil Uji Homogenitas
ANOVA

Stres Akademik (Y)	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8426.490	35	240.757	1.207	.232
Within Groups	20550.935	103	199.524		
Total	28977.424	138			

Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu, jika $\text{sig.} < 0,05$ H_0 ditolak, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen). Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

Berdasarkan hasil SPSS diperoleh $\text{sig. } 0,232 > 0,05$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

3) Uji Hipotesis

Pengajuan hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Oleh sebab itu, yang menjadi variabel bebas (independen) adalah efikasi diri dan variabel terikat (dependen) adalah stres akademik.

Analisis ini menggunakan data berdasarkan kuesioner yang dibagikan. Perhitungan uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS.

Adapun hasil dari uji analisis regresi sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.13
Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Efikasi Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. All requested variables entered.

Tabel di atas menjelaskan tentang variabel yang dimasukkan dan metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang dimasukkan adalah variabel efikasi diri sebagai variabel *independent* dan stres akademik sebagai variabel *dependent* dan metode yang digunakan adalah metode *enter*.

Tabel 4.14
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.053 ^a	.003	-.004	14.52315

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,053. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,003, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (efikasi diri) terhadap variabel terikat (stres akademik) adalah sebesar 0,3%.

Tabel 4.15
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	81.114	1	81.114	.385	.536 ^b
	Residual	28896.310	137	210.922		
	Total	28977.424	138			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai F hitung adalah 385 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,536 > 0,05$, maka model regresi tidak dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4.16
Hasil Uji Analisi Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62.731	7.178		8.739	.000
	Efikasi Diri	-.093	.150	-.053	-.620	.536

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Dari tabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh nilai constant (a) sebesar 62,731, sedangkan nilai efikasi diri (b/koefisien regresi) sebesar -0,093. Dari hasil tersebut dapat dimasukkan dalam persamaan regresinya sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 62,731 + (-0,093)X$$

Hasil persamaan diatas dapat diterjemahkan konstanta sebesar 62,731 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel stres akademik sebesar 62,731 koefisien regresi X sebesar -0,093 yang menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai efikasi diri, maka nilai variabel Y (Stres akademik) akan berkurang sebesar -0,093. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh efikasi diri (variabel X) terhadap stres akademik (variabel Y) adalah negatif. Dan berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel diatas sebesar $0,536 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri (X) tidak berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y).

Berdasarkan nilai t: diketahui nilai t_{hitung} sebesar $-620 < t_{tabel}$ 1,97743 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dimana H_0 : Tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. Dengan kata lain variabel X (efikasi diri) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik). Untuk mencari T_{tabel} yaitu:

$$\begin{aligned}
 T_{tabel} &= (\alpha/2 : n-k-1) \\
 &= (0,05/2 : 139-1-1) \\
 &= (0,025 : 137) \text{ \{dilihat pada nilai distribusi } t_{tabel}\} \\
 &= 1,97743
 \end{aligned}$$

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas, terdapat 18 siswa (12,9%) yang memiliki tingkat efikasi diri rendah. Terdapat 95 siswa (71,2%) yang memiliki tingkat efikasi diri sedang. Terdapat 26 siswa (15,8%) yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Medan memiliki tingkat efikasi diri yang sedang. Begitu juga dengan stres akademik, terdapat 25 siswa (18,0%) yang memiliki tingkat stres akademik rendah. Terdapat 96 siswa (69,1%) yang memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Terdapat 18 siswa (12,9%) yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Medan memiliki tingkat stres akademik sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. Hal tersebut dapat dilihat pada penyajian data dan analisis, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji homogenitas hasilnya menunjukkan homogen, karena hasil SPSS diperoleh $\text{sig. } 0,232 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama dan item-item pernyataan angket memiliki kemiripan (kesamaan) antara satu item dengan item lainnya. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana terdapat nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,536 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik. Hal ini mengacu pada dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana, dimana nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Nilai R untuk pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik sebesar 0,053 dan nilai R *Square* sebesar 0,003 yang berarti efikasi diri hanya memberikan sumbangan yang sangat kecil sebesar 0,3 % dan sisanya 99,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa efikasi diri terhadap stres akademik tidak memiliki pengaruh karena sumbangan yang diberikan kepada stres akademik sangat kecil untuk mengurangi perasaan stres tersebut. Karena ada faktor lain yang membuat siswa memiliki keyakinan yang kuat untuk tidak bisa melawan stres tersebut, bisa karena dalam dirinya sendiri atau karena orang lain. Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan akan kemampuan di dalam diri sangat diperlukan agar dapat bersaing dalam era globalisasi dan dunia kerja. Kenyataan yang terjadi dalam dunia pendidikan seringkali ditemukan siswa yang kurang yakin akan kemampuannya atau pasrah saja menerima nasib. Kondisi ini jika dibiarkan tentu saja dapat berakibat buruk terhadap masa depan siswa.

Kemudian seseorang yang tidak memiliki efikasi diri cenderung akan merasa ragu-ragu pada kemampuannya, lebih pasrah dan apatis, dan usaha yang dilakukan akan lebih lambat karena memperbaiki keadaan dari kegagalan yang pernah dirasakan, sehingga rendahnya efikasi diri ini dapat disebabkan

oleh faktor lain yang tidak diketahui. Oleh karena itu, dalam penelitian ini solusi yang tepat untuk menanggulangi stres akademik bukanlah efikasi diri karena pada kenyataannya mereka telah memiliki efikasi diri pada masing-masing. Jika dilihat dari hasil penelitian bahwa hasil efikasi diri berada dikategori sedang yang artinya mereka telah mampu meyakini dirinya terhadap kemampuannya sendiri.

Efikasi diri selain memberi penguatan pada dirinya dalam bertindak, juga dapat mempengaruhi perilaku terhadap lingkungannya. Apabila efikasi diri seseorang tinggi maka dapat mengubah sekitarnya menjadi positif sedangkan efikasi diri yang rendah kecil kemungkinan akan mengubah sekitar menjadi positif dan memandang bahwa efikasi diri adalah sesuatu yang tidak ada efeknya.

C. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI MAN 1 Medan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap stres akademik siswa. Hal ini dikarenakan tidak ada pemahaman efikasi diri dari guru BK. Pada dasarnya guru BK harus memberikan pemahaman efikasi diri terhadap siswa agar siswa mampu mewujudkan keyakinan yang ada pada diri siswa. Untuk membantu siswa dalam membentuk efikasi diri, guru bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya berusaha memberikan hal-hal yang positif untuk siswanya. Oleh karena itu, guru BK harus mengambil tindakan. Terdapat salah satu fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi preventif (pencegahan). Guru BK hendaknya

melakukan pencegahan agar para siswa kelas XI tidak terindikasi mengalami stres akademik.

Dengan permasalahan tersebut, guru BK menggunakan layanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu upaya meningkatkan efikasi diri pada siswa. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan berupa layanan bantuan secara kelompok melalui bimbingan kelompok. Guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling secara kelompok baik dikelas maupun ketika jam istirahat. Dalam proses tersebut siswa akan mengutarakan berbagai permasalahannya mengenai efikasi diri. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok dengan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Peningkatan efikasi diri remaja melalui dinamika kelompok, anggotanya dipilih dengan baik sehingga menjadi model yang layaknya seorang guru sehingga dapat mengilhami dan memberikan pengaruh yang baik bagi peningkatan efikasi diri siswa. Bimbingan kelompok dipimpin oleh konselor yang berperan sebagai individu yang memiliki pengaruh sosial-emosional yang menjadikan kelompok dinamis. Pengaruh sosial-emosional pemimpin kelompok diharapkan dapat memancing anggota kelompok agar terbuka sehingga apa yang anggota kelompok pikirkan dapat disampaikan tanpa ragu-ragu. Dalam kegiatan ini anggota kelompok dapat merefleksikan perasaan, pikiran, dan menambah wawasan serta memunculkan sikap yang objektif.⁴⁵

⁴⁵ Fery Anggara dkk, 2016, *Op. Cit*, hal. 44.

Berdasarkan pendapat diatas, layanan bimbingan kelompok sangat efisien digunakan karena dapat membuat siswa mampu berpikir. Dalam dinamika kelompok pada layanan bimbingan kelompok menggunakan media berupa topik-topik umum yang dipilih. Sehingga siswa mampu merefleksikan perasaan, serta tidak ragu-ragu dalam menyampaikan apa yang mereka pikirkan. Layanan bimbingan kelompok para peserta saling mengimbaskan kemampuan berkomunikasi, baik dalam pembahasan topik maupun dalam pemecahan masalah pribadi. Dalam komunikasi masing-masing peserta diharapkan lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri. Dengan tertanganinya masalah pribadi masing-masing, peserta itu lebih mandiri dan mengendalikan diri terkait dengan masalah pribadi yang semula membebaninya. Sehingga akan tampak pemahaman efikasi diri yang diberikan oleh guru BK dan pastinya akan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami siswa dan meningkatkan efikasi diri siswa. Karena memiliki efikasi diri dapat memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Medan mengenai pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Sebagian besar siswa kelas XI MAN 1 Medan memiliki tingkat efikasi diri (71,2%) dan stres akademik (69,1%) yang mengarah ke kategori sedang. Dan dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XI MAN 1 Medan menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik yang dialami siswa. Berdasarkan nilai t : diketahui nilai t_{hitung} sebesar $-620 < t_{tabel} 1,97743$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dimana H_0 : Tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. Dengan kata lain variabel X (efikasi diri) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik). Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa efikasi diri terhadap stres akademik tidak memiliki pengaruh karena sumbangan yang diberikan kepada stres akademik sangat kecil untuk mengurangi perasaan stres tersebut. Karena ada faktor lain yang membuat siswa memiliki keyakinan yang kuat untuk tidak bisa melawan stres tersebut, bisa karena dalam dirinya sendiri atau karena orang lain.

Implikasi bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI

MAN 1 Medan berupa layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dipilih karena mampu meningkatkan efikasi diri remaja melalui dinamika kelompok pada layanan bimbingan kelompok, anggotanya dipilih dengan baik sehingga menjadi model yang layaknya seorang guru sehingga dapat mengilhami dan memberikan pengaruh yang baik bagi peningkatan efikasi diri siswa. Dalam dinamika kelompok pada layanan bimbingan kelompok menggunakan media berupa topik-topik umum yang dipilih. Sehingga siswa mampu merefleksikan perasaan, serta tidak ragu-ragu dalam menyampaikan apa yang mereka pikirkan. Sehingga akan tampak pemahaman efikasi diri yang diberikan oleh guru BK dan pastinya akan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami siswa dan meningkatkan efikasi diri siswa.

B. Saran

Sesuai dengan penyajian data, analisis, dan kesimpulan penelitian diatas maka disarankan:

1. Kepada guru BK diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang efikasi diri. Oleh sebab itu, layanan yang tepat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok siswa mampu mengutarakan segala permasalahan dan tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang siswa pikirkan. Dan siswa mampu berkomunikasi dengan baik dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Akan lebih baik jika guru BK mendapatkan waktu khusus untuk masuk ke kelas, sehingga dalam pemberian

layanan bimbingan dan konseling lebih bervariasi dan mendalam kepada siswa.

2. Kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua agar bersama-sama untuk meningkatkan kerjasama dan membantu mengentaskan permasalahan yang dialami pada siswa khususnya efikasi diri dan juga stres akademik siswa. Yang apabila tidak ditangani lebih lanjut akan mempengaruhi kondisi fisik psikis serta prestasi siswa kedepannya.
3. Kepada peneliti lain diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang berkenaan dengan efikasi diri dan stres akademik siswa dan juga menjadi bahan koreksi bagi penyempurnaan penyusunan penelitian selanjutnya sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). *Students Academic Sress and Implications in Counseling. Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Agama, R. I. (2012). *Alqur'an dan Terjemahan*. Bandung: Creative Media Corp.
- Anggara, F., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Konselor*, 5(1), 42-49.
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)*.
- Arifin, M., Putro, S. C., & Putranto, H. (2015). Hubungan Kemampuan Efikasi Diri dan Kemampuan Kependidikan dengan Kesiapan Menjadi Guru TIK Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika. *Teknologi dan Kejuruan: Jurnal Teknologi, Kejuruan dan Pengajarannya*, 37(2).
- Bangun, E. B. (2018). *Efikasi Diri Mahasiswa Penyusun Skripsi (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2018)*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pedidikan*, 5(3), 143-148.
- Kurniyawati, R. (2012). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kusumawati, P., & Cahyani, B. H. (2013). Peran Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri pada Pelajaran Matematika Ditinjau dari Jenis Kelamin. *SPIRITS*, 4(1), 54-63.
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Australian journal of guidance and counseling*, 19(1), 56.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 2(2), 219-226.
- Nafidah, N. (2015). Pengaruh Kinerja Pustakawan terhadap Kepuasan Pemustaka pada Perpustakaan Universitas Indonesia.

- Novrianto, R., Marettih , A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrument General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal psikologi*, 15(1), 1-9.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(6).
- Salam, A. (2017). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik pada Siswa. *Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 3(2).
- Salim, H. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana.
- Setiyono, N. D. (2018). Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Implikasi terhadap Penyusunan Topik-Topik Bimbingan Peningkatan Efikasi Diri.
- Sihaloho, L. (2018). Pengaruh Efikasi Diri (*Self Efficacy*) terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri Se-Kota Bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62-70.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Syafaruddin, dkk. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling: Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Perdana Publishing.
- Syahrum & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka.
- Tarmizi. (2018). *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*. Perdana Publishing
- Widi, R. (2011). Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognatic (JKG Unej)*, 8(1), 27-34.
- Yadi, Raini. (2016). *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Peserta Didik*. *JMBK* 2(1), 107-108.

BIODATA

A. Data Diri

Nama Lengkap : Swanty Nurhaliza
 No. KTP : 1272027001990001
 T.Tanggal Lahir : Pematangsiantar, 30 Januari 1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Status : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Jl. Catur No. 23
 RT/RW : 003/003
 Desa/Kelurahan : Banjar
 Kecamatan : Siantar Barat
 Kabupaten/Kota : Kota Pematangsiantar
 Alamat E-mail : swantynurhaliza@gmail.com
 No.Hp : 081396032796
 Anak Ke dari : 1 dari 3 Bersaudara



B. Riwayat Pendidikan

SD	: SD N 122349 Pematangsiantar	2005-2010
SLTP	: SMP Negeri 2 Pematangsiantar	2010-2013
SLTA	: MAN Pematangsiantar	2013-2016

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama : Rasmawadi
 T.Tanggal Lahir : Pematangsiantar, 30 September 1972
 Pekerjaan : Supir Angkot
 Pendidikan Terakhir : SLTA
 No.Hp : 082370017755
 Gaji/Bulan : Rp. 1.000.000
 Suku : Batak

2. Ibu

Nama : Rostini Butar Butar
 T.Tanggal Lahir : Sidikalang, 1 Juni 1971
 Pekerjaan : Wiraswasta

Pendidikan Terakhir : SLTP
 No.Hp : -
 Gaji/Bulan : Rp. 1.500.000
 Suku : Batak

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Stambuk : 2016
 Dosen PA : Drs. Mahidin, M.Pd
 Tgl Seminar Proposal : 21 September 2020
 Tgl Uji Komprehensif : 5 November 2020
 Tgl Sidang Munaqasyah :
 IP : Sem I : 3,90
 Sem II : 3,55
 Sem III : 3,80
 Sem IV : 3,78
 Sem V : 3,50
 Sem VI : 3,33
 Sem VII : 4,00
 IPK : 3,68
 Pembimbing Skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
 Pembimbing Skripsi II : Drs. Khairuddin, M.Ag
 Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling

Medan, Februari 2021
 Mahasiswa,

Swanty Nurhaliza
NIM. 33.16.2.152

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sumatera Utara Medan, saat ini sedang menempuh studi akhir (SKRIPSI) dengan cara melakukan penelitian untuk memenuhi studi S1 saya.

Saya berharap adik-adik siswa kelas XI di MAN 1 Medan ini bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang saya butuhkan dalam penelitian ini. Seluruh data dan hasil penelitian ini bersifat rahasia dan hanya digunakan sebagai bahan kajian dan diskusi serta menjadi sarana atau media untuk belajar.

Tujuan lebih lanjut dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi belajar siswa dan mendialogkan teori-teori dengan fakta-fakta yang ada di lapangan, dan dari data yang adik-adik berikan akan dijamin kerahasiaannya, atas kesediaan waktu dari adik-adik, saya mengucapkan terima kasih.

a. Format Persetujuan

Saya telah membaca penjelasan yang diberikan peneliti, dengan ini saya menyatakan bahwa saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Kelas:

Menyatakan setuju untuk menjadi responden penelitian ini.

Medan, 2020

()

LAMPIRAN 2**Skala Uji Coba Efikasi Diri****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Sekolah :

PETUNJUK

Berilah respon pada setiap pernyataan dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda , Karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Adapun ketentuan menjawabnya adalah:

SS = Sangat Setuju KS = Kurang Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

S = Setuju TS = Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah yang susah					
2.	Saya punya cara sendiri untuk menyelesaikan PR dengan baik tanpa mencontek					

3.	Saya merasa gugup saat ditunjuk oleh guru untuk maju kedepan kelas					
4.	Saya mengerjakan tugas dengan benar untuk mendapatkan nilai yang bagus					
5.	Meskipun teman saya memberikan contekan, saya memilih untuk mengerjakan sendiri					
6.	Saya sulit berkonsentrasi saat guru menerangkan mata pelajaran					
7.	Saya pesimis dapat memperoleh nilai yang telah saya targetkan					
8.	Saya bisa mengerjakan soal-soal yang susah, jika saya mau berusaha lebih keras					
9.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh, demi kesuksesan di masa depan					
10.	Meskipun saya telah berfikir dan berusaha keras, saya tetap sulit memahami tugas sekolah yang diberikan guru					
11.	Saya merasa ragu dengan pengetahuan yang saya miliki					
12.	Disaat kondisi yang tertekan, saya mencari kesenangan untuk menjernihkan pikiran					
13.	Saya merasa malas berpikir jika dihadapkan pada tugas yang sulit					
14.	Saya cepat putus asa ketika					

	diberikan tugas oleh guru					
15.	Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan kemampuan dan usaha sendiri					
16.	Tugas-tugas yang sulit akan saya tunda mengerjakannya					
17.	Ketika saya punya masalah, saya berpikir untuk mencari solusi					
18.	Banyak materi yang saya kurang pahami dan saya tidak yakin dapat menyelesaikannya					
19.	Saya kurang yakin saya bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik					
20.	Saya menyelesaikan masalah dengan cara sendiri					

LAMPIRAN 3**Skala Penelitian Efikasi Diri****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Sekolah :

PETUNJUK

Berilah respon pada setiap pernyataan dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda , Karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Adapun ketentuan menjawabnya adalah:

SS = Sangat Setuju KS = Kurang Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

S = Setuju TS = Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah yang susah					
2.	Saya punya cara sendiri untuk menyelesaikan PR dengan baik tanpa mencontek					
3.	Saya merasa gugup saat ditunjuk					

	oleh guru untuk maju kedepan kelas					
4.	Saya mengerjakan tugas dengan benar untuk mendapatkan nilai yang bagus					
5.	Meskipun teman saya memberikan contekan, saya memilih untuk mengerjakan sendiri					
6.	Saya sulit berkonsentrasi saat guru menerangkan mata pelajaran					
7.	Saya pesimis dapat memperoleh nilai yang telah saya targetkan					
8.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh, demi kesuksesan di masa depan					
9.	Meskipun saya telah berfikir dan berusaha keras, saya tetap sulit memahami tugas sekolah yang diberikan guru					
10.	Saya merasa ragu dengan pengetahuan yang saya miliki					
11.	Disaat kondisi yang tertekan, saya mencari kesenangan untuk menjernihkan pikiran					
12.	Saya merasa malas berpikir jika dihadapkan pada tugas yang sulit					
13.	Saya cepat putus asa ketika diberikan tugas oleh guru					
14.	Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan kemampuan dan					

	usaha sendiri					
15.	Tugas-tugas yang sulit akan saya tunda mengerjakannya					
16.	Banyak materi yang saya kurang pahami dan saya tidak yakin dapat menyelesaikannya					
17.	Saya kurang yakin saya bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik					
18.	Saya menyelesaikan masalah dengan cara sendiri					

LAMPIRAN 4**Skala Penelitian Stres Akademik****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Sekolah :

PETUNJUK

Pernyataan berikut berkaitan apa yang anda alami, anda rasakan, dan anda pikirkan pada situasi akademik selama 1 bulan terakhir. Berilah respon pada setiap pernyataan dengan memberikan tanda silang (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda. Adapun ketentuan menjawabnya adalah:

TP = Tidak Pernah **KD = Kadang-kadang** **SL = Selalu**
JR = Jarang **SR = Sering**

NO.	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		TP	JR	KD	SR	SL
1.	Sakit kepala saat belajar					
2.	Sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3.	Tertekan ketika belajar materi sulit					
4.	Malas belajar karena terlalu banyak hafalan					

5.	Terus-menerus letih saat ujian					
6.	Pikiran terganggu oleh target nilai dari sekolah					
7.	Bingung saat tugas sekolah tidak jelas					
8.	Tidak bergairah belajar karena terlalu sering ulangan					
9.	Pening memikirkan PR yang terlalu banyak					
10.	Sulit fokus ketika mengerjakan tugas sekolah					
11.	Tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12.	Malas menyelesaikan tugas sekolah					
13.	Tenaga terkuras habis karena banyaknya tugas sekolah					
14.	Sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15.	Gelisah saat akan ulangan					
16.	Tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17.	Jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18.	Jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19.	Ingin marah karena PR berlebihan					
20.	Jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

LAMPIRAN 5

Hasil Penskoran Angket Uji Coba Efikasi Diri

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	SKOR
1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	5	4	2	57
2	5	3	4	2	3	4	3	2	1	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2	67
3	3	3	3	1	3	3	5	2	2	4	5	1	3	3	3	3	2	4	4	2	62
4	3	3	5	2	4	4	5	2	2	4	5	1	5	5	5	4	2	5	5	3	78
5	3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	3	1	3	1	1	3	2	3	2	1	45
6	4	3	4	2	4	2	4	2	1	4	4	1	5	4	3	4	2	4	4	1	68
7	2	2	4	1	2	3	3	2	1	3	4	2	4	3	3	4	1	4	3	3	61
8	3	2	5	3	3	3	2	2	2	3	3	1	4	3	3	4	2	3	3	3	65
9	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	4	1	4	3	2	49
10	2	2	5	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	2	48
11	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	58
12	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	4	1	2	3	2	4	1	4	4	1	54
13	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	43
14	1	2	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	48
15	4	2	4	3	3	4	4	1	2	3	4	1	4	2	3	4	1	2	3	1	70
16	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	67
17	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	52
18	4	2	3	1	2	3	1	1	1	4	2	1	3	1	2	4	2	3	2	2	62
19	3	3	4	2	3	4	2	1	2	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3	3	77
20	5	3	5	2	4	5	5	1	3	5	5	4	5	5	4	5	1	5	5	3	100
21	3	3	4	2	3	4	2	1	2	2	3	2	3	4	2	4	2	4	3	3	77
22	3	2	4	3	2	2	3	1	1	4	4	1	3	1	2	3	1	4	4	1	71
23	2	2	2	1	3	1	5	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	57
24	5	3	5	3	3	1	3	1	3	2	5	1	4	3	2	5	1	4	3	1	82
25	2	2	4	1	2	4	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	66

26	3	2	3	1	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	64
27	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	60
28	5	3	4	2	4	1	3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	76
29	5	2	5	1	3	2	4	1	2	2	4	1	5	1	4	4	2	3	4	2	86
30	3	2	4	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	84
31	4	3	4	2	3	2	4	1	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	84
32	4	2	1	3	5	4	5	1	2	5	5	2	4	3	3	5	2	5	5	2	100
33	3	2	4	4	3	2	4	1	2	3	3	2	5	3	3	4	1	2	3	2	89
34	2	3	5	1	4	4	2	1	2	5	4	1	2	3	2	5	3	4	4	1	92
35	3	2	2	1	3	5	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	2	4	2	2	80

LAMPIRAN 6

Hasil Penskoran Angket Efikasi Diri

NO.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	SKOR
1	3	2	5	1	3	3	3	1	3	4	1	3	2	3	3	4	4	1	49
2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	58
3	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	1	3	3	3	4	3	4	1	51
4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	5	2	2	4	4	2	1	44
5	4	3	2	1	2	2	3	1	4	4	2	3	3	4	3	4	3	1	49
6	4	3	4	3	3	4	4	2	5	5	1	4	4	4	3	4	4	1	62
7	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	1	3	2	2	1	3	2	1	37
8	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	50
9	4	2	4	2	3	5	4	2	5	4	1	5	4	4	5	5	5	2	66
10	3	4	5	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	4	4	4	48
11	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	50
12	3	2	4	2	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	4	3	3	1	45
13	2	2	5	1	3	4	4	1	4	2	1	4	1	2	5	4	3	2	50
14	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	57
15	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
16	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	47
17	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	22
18	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	55
19	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	5	2	2	2	34
20	3	1	4	2	3	3	5	1	4	4	1	2	2	2	3	4	3	2	49
21	3	2	3	1	2	4	4	1	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	52
22	2	2	5	2	2	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	57
23	4	3	4	3	4	5	5	3	4	5	1	5	5	5	5	5	5	2	73
24	2	2	4	2	3	3	4	2	3	4	1	4	3	5	4	4	4	2	56
25	2	2	3	1	2	4	4	1	4	4	1	5	4	4	3	4	4	2	54

26	2	1	4	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	37
27	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	1	2	2	2	4	4	4	2	52
28	2	2	4	2	2	3	3	1	4	2	1	5	3	4	5	5	4	1	53
29	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	44
30	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	53
31	3	3	4	3	2	4	3	1	4	4	1	4	3	3	3	4	4	2	55
32	3	3	5	2	2	1	2	1	4	4	2	3	2	3	2	3	4	2	48
33	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	2	1	50
34	3	2	5	2	5	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	63
35	3	2	4	1	3	3	3	1	2	1	1	4	2	3	2	4	2	1	42
36	3	1	2	2	1	4	1	1	4	2	4	4	3	3	2	4	5	3	49
37	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	3	2	56
38	2	2	5	1	2	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	50
39	2	2	5	2	4	5	2	1	5	4	3	1	1	5	4	2	5	1	54
40	4	3	4	3	5	2	3	1	3	1	1	5	1	3	3	3	3	1	49
41	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	51
42	3	2	3	1	2	4	2	1	4	4	2	4	5	4	4	3	3	2	53
43	4	2	5	2	3	4	5	2	4	5	4	5	4	3	4	3	4	1	64
44	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	47
45	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	28
46	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	1	4	3	1	2	3	2	1	41
47	2	1	1	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	28
48	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	51
49	3	2	1	1	3	2	2	1	3	3	1	3	3	2	4	4	3	2	43
50	3	2	5	2	3	3	4	1	5	4	2	4	2	4	4	5	4	2	59
51	3	3	4	1	2	5	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	57
52	1	1	4	1	2	5	4	1	4	4	1	4	3	3	4	4	3	1	50
53	4	4	4	1	3	5	4	2	5	5	1	5	4	4	3	3	5	2	64
54	4	3	5	2	3	4	3	2	5	4	1	5	4	4	4	4	5	3	65
55	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	2	2	45
56	3	2	4	1	2	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	36

57	3	2	5	1	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	55
58	2	2	4	2	2	3	4	1	3	3	2	4	3	3	3	3	4	50
59	3	2	5	2	2	3	3	1	3	1	3	3	1	2	2	3	1	42
60	4	2	2	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	1	4	4	3	46
61	3	2	4	2	3	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	57
62	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	48
63	3	2	4	2	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	4	57
64	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	45
65	3	3	5	2	3	3	3	2	3	4	1	4	3	2	3	4	3	53
66	2	2	4	2	3	4	4	1	4	4	2	4	3	3	4	4	3	55
67	2	2	4	1	2	4	2	1	3	3	1	4	2	3	4	4	3	47
68	3	2	5	2	3	3	3	1	4	4	1	5	3	3	4	4	3	55
69	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	60
70	2	2	4	1	3	1	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	41
71	1	2	5	3	3	2	4	1	4	3	1	4	3	4	3	5	3	53
72	2	2	2	2	3	2	1	1	4	1	3	3	2	2	3	3	4	41
73	3	2	4	2	2	5	4	2	5	4	2	5	4	4	4	4	4	62
74	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	1	4	4	4	5	5	4	60
75	5	2	3	3	2	4	4	2	3	4	1	3	1	2	4	3	3	50
76	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	45
77	3	3	4	2	3	3	3	2	4	5	1	3	4	4	4	4	5	58
78	2	2	4	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
79	3	2	3	2	4	4	3	2	4	5	1	4	3	5	3	4	5	58
80	3	2	4	1	3	2	1	1	3	4	1	3	2	4	3	5	4	48
81	3	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	55
82	2	2	4	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	4	3	46
83	3	2	4	1	3	4	3	2	4	3	1	4	2	2	4	4	2	49
84	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	5	3	57
85	3	2	4	2	3	4	4	1	4	4	2	3	2	3	4	4	4	54
86	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	36
87	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	4	4	57

88	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	56
89	3	2	4	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	47
90	3	2	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	5	4	2	58
91	3	3	5	2	2	3	4	2	3	5	2	4	3	3	4	4	4	3	59
92	3	2	4	2	2	4	3	1	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	51
93	3	2	1	1	3	2	2	1	4	1	2	4	1	1	3	2	1	2	36
94	2	2	5	2	2	4	5	2	5	3	1	4	2	3	5	4	4	1	56
95	5	3	3	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	61
96	3	2	4	1	3	3	2	1	2	2	2	3	1	3	4	4	4	1	45
97	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	51
98	5	3	3	2	3	3	1	1	3	5	1	5	3	4	5	3	3	2	55
99	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	50
100	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	52
101	2	2	5	1	3	4	3	1	4	5	1	3	4	5	5	4	4	1	57
102	3	3	4	2	3	3	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	58
103	5	2	5	1	2	4	2	1	4	1	2	3	1	1	3	4	4	1	46
104	2	2	3	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	50
105	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	5	1	1	4	3	4	1	45
106	4	2	4	1	3	2	4	1	3	2	1	5	2	2	2	5	5	1	49
107	3	2	1	2	3	5	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	1	49
108	3	2	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	5	4	4	4	1	59
109	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	42
110	2	2	3	2	1	5	5	2	4	5	2	5	4	4	4	4	4	2	60
111	3	2	4	1	3	3	3	1	4	3	1	4	3	3	4	3	3	2	50
112	3	2	5	2	3	4	3	2	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	61
113	3	3	4	2	3	4	4	2	4	5	2	5	4	5	4	4	5	3	66
114	3	2	5	1	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	58
115	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	1	56
116	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	1	4	3	3	4	3	3	1	52
117	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	1	2	1	1	2	4	1	2	36
118	3	2	5	4	3	3	1	1	4	5	1	4	3	3	3	3	4	4	56

119	3	2	5	1	3	4	4	1	4	5	1	5	4	4	4	5	5	1	61
120	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	2	40
121	3	2	1	1	4	2	3	2	2	3	5	3	2	2	4	5	3	2	49
122	3	3	4	2	2	4	3	2	5	4	2	4	2	4	4	5	4	2	59
123	2	1	2	1	1	1	5	1	1	2	2	1	1	4	3	4	1	1	34
124	4	2	4	1	3	4	2	1	3	2	1	3	1	1	4	3	3	1	43
125	3	2	4	3	3	2	4	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	42
126	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	49
127	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	34
128	2	2	3	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	46
129	3	3	2	2	3	4	3	2	4	5	1	4	4	3	5	5	4	1	58
130	2	2	4	1	3	4	4	1	4	3	2	3	2	2	3	4	3	1	48
131	3	2	4	2	3	5	4	1	5	4	2	5	4	4	4	4	4	3	63
132	3	2	4	1	1	3	4	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	45
133	3	2	3	2	3	3	4	1	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	53
134	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	53
135	3	2	3	1	3	4	5	1	4	5	1	5	4	4	4	5	4	1	59
136	2	2	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	1	50
137	3	2	5	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	59
138	3	2	4	1	3	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	39
139	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	52

LAMPIRAN 7

Hasil Penskoran Angket Stres Akademik

NO.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	SKOR
1	4	5	4	5	5	3	3	5	3	4	5	5	5	3	3	5	4	4	3	4	82
2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	38
3	2	4	2	3	3	2	1	4	1	3	1	4	3	3	2	5	4	4	2	3	56
4	2	3	3	4	3	2	1	2	1	3	3	4	2	3	2	4	2	3	1	2	50
5	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	74
6	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	29
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
8	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	35
9	4	4	5	3	5	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	61
10	4	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	49
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
12	4	5	4	5	4	1	2	5	3	4	4	5	3	4	2	5	4	5	1	1	71
13	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	67
14	3	3	4	2	5	3	1	5	1	2	5	3	3	3	3	5	3	3	2	2	61
15	3	3	4	4	5	1	3	5	2	3	1	5	2	4	1	5	3	4	5	4	67
16	4	2	1	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	1	44
17	5	5	5	4	4	5	3	5	1	5	5	5	4	4	4	5	3	3	1	3	79
18	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	5	2	3	3	3	61
19	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	44
20	3	5	2	4	4	1	2	2	2	4	4	5	4	4	2	4	4	4	3	3	66
21	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	53
22	3	4	3	5	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	73
23	5	5	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	64
24	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	3	1	1	1	2	36
25	3	3	3	4	5	5	2	3	2	3	3	4	4	3	3	5	3	4	2	4	68

26	5	3	2	5	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	4	72
27	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	52
28	4	2	3	2	3	3	2	3	1	3	5	3	3	2	2	3	3	2	5	3	57
29	5	3	3	3	5	3	2	4	1	5	4	5	3	5	1	4	3	5	3	5	72
30	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	59
31	4	5	3	3	4	4	5	5	3	5	5	4	4	5	3	5	3	5	3	3	81
32	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	36
33	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
34	5	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
35	4	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	1	4	2	1	1	1	43
36	3	3	2	3	2	2	1	2	1	3	1	3	3	3	2	4	2	1	1	1	43
37	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	2	5	3	3	4	3	3	62
38	4	3	2	4	3	1	1	2	2	1	5	3	4	3	1	3	3	2	4	3	54
39	5	3	3	5	5	2	2	3	5	3	2	5	3	3	2	3	2	4	4	2	66
40	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	3	2	3	4	4	3	3	4	4	72
41	4	4	4	5	5	5	2	5	1	4	5	1	2	3	4	5	2	3	1	2	67
42	5	2	2	5	2	1	1	3	1	3	5	3	1	3	1	5	3	3	3	1	53
43	3	3	2	2	4	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	48
44	4	4	2	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	68
45	2	3	2	4	3	3	1	3	1	4	3	5	2	3	2	5	2	3	2	3	56
46	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	97
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	3	77
48	4	2	2	3	5	4	3	3	2	3	4	5	2	3	3	4	3	3	3	3	64
49	2	4	4	5	5	4	3	5	3	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	4	77
50	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	44
51	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	30
52	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	2	61
53	3	2	1	3	5	1	2	2	1	2	3	4	2	3	5	5	3	2	2	4	55
54	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	33
55	3	1	3	2	4	3	2	4	1	3	3	3	2	3	5	3	4	2	2	3	56
56	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	51

57	4	4	2	5	5	2	2	3	3	4	5	3	1	3	4	5	3	5	1	1	65
58	5	4	4	4	5	2	3	4	3	4	4	5	3	4	2	5	4	3	5	4	77
59	3	2	3	3	5	2	2	5	2	3	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	69
60	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	57
61	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	3	3	3	1	1	39
62	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	94
63	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	92
64	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	3	2	52
65	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	76
66	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
67	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	66
68	3	4	3	4	4	3	2	5	2	2	5	3	5	4	1	5	3	4	3	2	67
69	3	4	4	4	5	5	2	4	5	3	5	3	5	3	4	4	3	4	3	3	76
70	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	40
71	3	1	2	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	3	5	4	2	3	3	57
72	5	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	4	4	2	3	3	2	1	2	3	54
73	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	5	3	3	3	5	5	5	5	3	78
74	3	3	3	3	3	2	3	4	1	4	3	4	3	3	3	4	1	3	3	2	58
75	3	3	3	3	3	3	2	4	1	2	4	2	3	2	3	3	1	2	1	1	49
76	2	4	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	2	4	1	2	1	2	48
77	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	65
78	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	4	2	4	2	1	2	2	54
79	5	3	4	3	4	2	3	3	1	3	3	4	3	4	2	4	2	3	3	2	61
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	72
81	5	3	3	5	3	4	4	4	2	3	5	3	4	3	5	5	3	3	3	4	74
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	43
83	3	4	4	5	4	3	2	5	1	4	4	5	1	3	4	5	5	3	3	3	71
84	2	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	43
85	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	5	3	3	3	4	4	3	2	4	3	72
86	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	3	2	3	3	45
87	4	4	4	3	4	4	2	2	1	3	5	4	3	3	4	5	4	2	2	2	65

88	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	5	4	3	58
89	4	3	2	2	5	5	4	3	2	3	5	4	3	4	3	5	3	2	2	3	67
90	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	62
91	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	64
92	4	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	53
93	2	2	1	3	3	3	1	2	1	3	2	3	1	3	1	4	2	2	1	2	42
94	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	56
95	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	67
96	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	4	2	3	4	4	3	2	1	2	50
97	3	4	2	5	5	4	3	4	2	4	4	4	1	4	3	5	3	4	1	3	68
98	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	28
99	4	4	4	4	3	5	3	4	2	4	3	3	1	4	5	5	4	3	1	4	70
100	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	70
101	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	43
102	3	3	3	4	3	1	1	4	3	5	3	3	4	4	3	5	3	4	3	3	65
103	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	47
104	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	47
105	1	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	68
106	5	3	3	3	5	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	53
107	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	56
108	3	4	2	3	4	4	3	3	1	3	5	3	1	2	2	5	1	3	1	3	56
109	3	4	2	3	5	5	2	4	1	2	5	1	1	2	1	3	1	1	1	1	48
110	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	5	3	3	5	4	67
111	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	91
112	4	4	3	3	3	4	2	3	1	3	3	3	5	4	3	5	3	3	2	2	63
113	4	3	2	5	3	1	2	5	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	57
114	4	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	32
115	3	3	2	5	3	2	2	5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	54
116	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	5	3	2	2	3	59
117	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	5	3	2	3	2	5	3	3	4	5	64
118	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	40

119	3	3	4	3	5	3	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	86
120	4	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	3	5	3	4	3	2	61
121	3	3	1	2	3	1	1	3	1	4	3	2	2	3	3	3	1	2	1	1	43
122	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	28
123	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	39
124	5	3	4	4	4	5	4	5	3	4	3	5	2	5	4	4	2	2	5	5	78
125	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	5	3	4	3	4	66
126	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	71
127	4	4	3	5	3	2	1	5	2	4	3	3	2	3	4	5	3	4	1	1	62
128	3	1	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	5	3	49
129	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	66
130	4	4	3	2	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	56
131	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	59
132	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	36
133	3	2	1	2	2	5	1	3	1	1	1	2	1	1	3	5	2	1	1	1	39
134	3	4	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	1	4	4	4	3	1	1	1	47
135	5	3	3	2	1	4	2	2	1	2	2	3	2	3	3	4	1	1	2	3	49
136	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	55
137	3	2	2	3	1	1	2	1	1	4	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	36
138	4	3	5	2	3	2	2	3	3	2	3	5	5	5	4	4	2	1	2	5	65
139	4	3	4	4	5	2	3	3	2	3	5	5	3	4	4	5	4	3	3	3	72

LAMPIRAN 8

Hasil Pengolahan Data Analisis Regresi Linear Sederhana Menggunakan SPSS

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT Y
  /METHOD=ENTER X.
```

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Efikasi Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.053 ^a	.003	-.004	14.52315

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	81.114	1	81.114	.385	.536 ^b
	Residual	28896.310	137	210.922		
	Total	28977.424	138			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	62.731	7.178		8.739	.000
	Efikasi Diri	-.093	.150	-.053	-.620	.536

a. Dependent Variable: Stres Akademik

NPAR TESTS

/K-S (NORMAL) =RES_1
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		139
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.47043725
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.045
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

DOKUMENTASI

