

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN MANAJEMEN WAKTU  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS X MA WALI SONGO PUTRI  
NGABAR PONOROGO**

**SKRIPSI**



Oleh

**Achida Faiqotul Himmah  
NIM. 16410180**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2020**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN MANAJEMEN WAKTU  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS X MA WALI SONGO PUTRI  
NGABAR PONOROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

**Achida Faiqotul Himmah  
NIM. 16410180**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN MANAJEMEN WAKTU  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS X MA WALI SONGO PUTRI  
NGABAR PONOROGO**

**SKRIPSI**

Oleh :

**ACHIDA FAIQOTUL HIMMAH  
NIM. 16410180**

Telah Disetujui Oleh :

**Dosen Pembimbing**



**Nurul Shofiah, M. Pd  
NIPT. 19900627201802012201**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M. Si  
NIP. 19671029 199403 2 001**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN MANAJEMEN WAKTU  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS X MA WALI SONGO PUTRI  
NGABAR PONOROGO**

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 8 Juli 2020

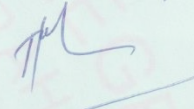
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

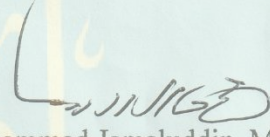


Nurul Shofiah, M. Pd  
NIPT. 19900627201802012201

**Anggota Penguji  
Penguji Utama,**



Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag  
NIP. 19681124 2000003 1 005  
Anggota



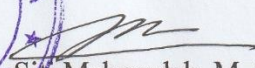
Muhammad Jamaluddin, M. Si  
NIP. 19801108 200801 1 007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal 8 Juli 2020

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Siti Mahmudah, M. Si  
NIP. 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Achida Faiqotul Himmah

NIM : 16410180

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo”** adalah hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan seberat-beratnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 29 April 2020

Penulis,



*Achida*  
Achida Faiqotul Himmah

NIM. 16410180

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ط

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

(Q.S Al-Baqarah : 286)

*“....Sesungguhnya Allah tidak merubah (nasib) suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..”*

(Q.S Ar-Rad : 11)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Ayah dan Ibu terima kasih tidak ada hentinya yang tak pernah putus menyayangiku, terus memberikan motivasi, dan tulus dalam mendoakanku demi kesuksesan masa depanku



## KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nanti-nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penyusunannya penulis banyak mendapatkan bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Machmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Nurul Shofiah, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu senantiasa sabar dalam memberikan masukan dan rela membagi waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen wali dalam bidang akademik yang selalu memberi motivasi selama menuntut ilmu.



5. Seluruh Dosen dan Staf-staf Fakultas Psikologi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas motivasi, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Untuk keluarga saya, Ayah, Ibu, Adik dan Saudara-saudara saya yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan doa yang sangat tulus sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
7. Bapak Kepala Sekolah, Guru-guru dan adik-adik kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar yang bersedia untuk peneliti repotkan dalam proses pengerjaan skripsi ini, saya ucapkan beribu terima kasih.
8. Seluruh teman-teman Psikologi 2016, yang selalu berusaha kompak berjuang bersama-sama untuk meraih kesuksesan.
9. Seluruh keluarga PPTQ Nurul Huda, BTQ UIN Malang, temen-temen Ikadha Malang 2016 terima kasih atas waktu dan pengalaman berharganya.
10. Semua pihak lainnya yang tidak bisa saya sebut namanya satu persatu, terima kasih atas dukungan yang diberikan untuk dapat terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi peneliti dan juga pembaca lainnya.

Malang, 30 April 202

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
ملخص.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORI .....	15
A. <i>Self Efficacy</i> .....	15
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	15
2. Sumber <i>Self Efficacy</i> .....	16
3. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	17
4. <i>Self Efficacy</i> Perspektif Islam .....	19
B. Manajemen Waktu .....	21
1. Pengertian Manajemen Waktu.....	21
2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu.....	22
3. Faktor-Faktor Manajemen Waktu.....	25
4. Manajemen Waktu Perspektif Islam .....	26
C. Stres Akademik .....	29
1. Pengertian Stres Akademik.....	29

2.	Aspek-Aspek Stres Akademik.....	30
3.	Faktor Penyebab Stres Akademik.....	32
4.	Sumber-Sumber Stres Akademik.....	33
5.	Stres Akademik Perspektif Islam .....	35
D.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik .	37
E.	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III.....		41
METODOLOGI PENELITIAN .....		41
A.	Rancangan Penelitian .....	41
B.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	41
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D.	Populasi dan Sampel.....	43
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	44
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	49
G.	Analisis Data.....	50
BAB IV.....		53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		53
A.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	53
1.	Sejarah Singkat MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.....	53
2.	Visi MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.....	55
3.	Misi MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.....	55
4.	Pendidik dan Tenaga Kependidikan MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo .....	56
5.	Kurikulum MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo .....	56
6.	Alokasi Jam Pelajaran Tahun Pelajaran 2020-2021.....	58
7.	Sarana Pendukung.....	58
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	59
C.	Hasil Penelitian.....	59
1.	Uji Validitas.....	59
2.	Uji Reliabilitas.....	62
4.	Hasil Analisis Deskriptif.....	65
5.	Hasil Uji Hipotesis.....	71
D.	Pembahasan.....	73
1.	Tingkat <i>Self Efficacy</i> pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo .....	73

2. Tingkat Manajemen Waktu pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo .....	75
3. Tingkat Stres Akademik pada Siswa Kelas X Ma Wali Songo Ngabar Ponorogo .....	77
4. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik	79
BAB V .....	83
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran .....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategori Respon Skala	45
Tabel 3.2	<i>Blue Print Self Efficacy</i>	46
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Manajemen Waktu	46
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Stres Akademik	47
Tabel 3.5	Rumus Kategorisasi	51
Tabel 4.1	Jumlah Pendidik Dan Tenaga Pendidik	56
Tabel 4.2	Alokasi Waktu Belajar	58
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	60
Tabel 4.4	Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu	60
Tabel 4.5	Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	61
Tabel 4.6	Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.8	Hasil Uji Linieritas	64
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinieritas	64
Tabel 4.9	Deskripsi Statistik <i>Self Efficacy</i>	65
Tabel 4.10	Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	65
Tabel 4.11	Frekuensi Dan Prosentase Tingkat <i>Self Efficacy</i>	66
Tabel 4.12	Deskripsi Statistik Manajemen Waktu	67
Tabel 4.13	Kategorisasi Manajemen Waktu	67
Tabel 4.14	Frekuensi Dan Prosentase Tingkat Manajemen Waktu	68
Tabel 4.15	Deskripsi Statistik Stres Akademik	69
Tabel 4.16	Kategorisasi Stres Akademik	69
Tabel 4.17	Frekuensi Dan Prosentase Tingkat Stres Akademik	70

Tabel 4.18	Anova	71
Tabel 4.19	Analisis Regresi berganda	72
Tabel 4.20	Tabel Beta	72



## DAFTAR GAMBAR

3.1	Skema Penelitian	42
4.1	Grafik Kategori Tingkat <i>self efficacy</i>	66
4.2	Grafik Kategori Tingkat manajemen waktu	68
4.2	Grafik Kategori Tingkat stres akademik	70



## ABSTRAK

Achida faiqotul himmah. (2020). Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Nurul Shofiah, M. Pd

---

Kehidupan di lingkungan sekolah seharusnya menjadi ruang eksplorasi bagi individu untuk menyalurkan kreasinya. Namun terkadang, berbagai tuntutan akademik yang banyak, tugas yang menumpuk dan jadwal kegiatan yang padat, membuat siswa mengalami keadaan jenuh dan tertekan sehingga dapat memicu terjadinya stres. Ada banyak faktor yang mempengaruhi stres, diantaranya *self efficacy* yang merupakan keyakinan seseorang dalam melakukan sesuatu yang mengarah pada pencapaian tujuan. Selain itu, manajemen waktu juga diperlukan agar aktivitas seseorang dapat berjalan efektif dan seimbang antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan rutinitas yang dikerjakan.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) memaparkan tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X A Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, (2) memaparkan tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X A Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, (3) memaparkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X A Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, (4) memaparkan ada tidaknya pengaruh antara *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas X A Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan regresi berganda. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo yang berjumlah 67 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan tiga jenis skala, yaitu skala *self efficacy* (Reliabilitas  $\alpha = 0,922$ ), manajemen waktu (Reliabilitas  $\alpha = 0,912$ ) dan stres akademik (Reliabilitas  $\alpha = 0,870$ ) yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo 67,2% mayoritas berada pada kategori sedang. Pada tingkat *self efficacy* 71,6% mayoritas berada pada kategori sedang dan pada tingkat manajemen waktu, 70,1% juga mayoritas berada pada tingkat kategori sedang. Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan manajemen waktu pada stres akademik dengan nilai  $R = 0,710$  dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 50,5%.

**Kata Kunci** : *self efficacy*, manajemen waktu, stres akademik



## ABSTRACT

Achida Faiqotul Himmah. (2020). The Influence of Self Efficacy and Time Management of Academic Stress in Class X Students of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo. Thesis. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Nurul Shofiah, M.Pd

---

Life in the school environment should be an exploration space for individuals to channel their creations. But sometimes, a variety of academic demands are many, tasks are piled up and a busy schedule of activities, making students experience a state of saturation and stress so that it can trigger stress. There are many factors that affect stress, including self efficacy which is one's belief in doing something that leads to the achievement of goals. In addition, time management is also needed so that a person's activities can run effectively and balanced between the capabilities possessed by the demands of the routine being done.

The purpose of this research is (1) explained the level of self-efficacy of class X students in class X student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo (2) explained the level of time management of class X students in class X student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo (3) explained the level of academic stress of class X students in class X student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo (4) explained the Influence between self efficacy and time management to academic stress in class X student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.

This research uses a quantitative approach with descriptive analysis and multiple regression. The sample in this study is class X student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, which numbered 67 students. The instrument used in data collection uses three types of scales, that is self efficacy (reliability  $\alpha = 0.922$ ), time management (reliability  $\alpha = 0.912$ ), and academic stress (reliability  $\alpha = 0.870$ ) which developed by researchers.

The results showed that the level of academic stress in class X Student of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo 67.2% were in the medium category, 17.9% in the high category, and 14.9% were in the low category. At self efficacy level 71.6% were in the medium category, 14.9% in the low category, and 13.4% in the high category. At the time management level 70.1% were in the medium category, 17.9% in the high category, and 11.9% in the low category. The results of research hypothesis indicate a significant relationship between self efficacy and time management on academic stress and together contribute to academic stress in amount of 50.5%. A separate analysis has been carried out and it was found that self efficacy had a significant negative correlation with academic stress with a value of 0,000 ( $P < 0.05$ ). Time management has a significant negative correlation with academic stress with a significance level of 0,000 ( $P < 0.05$ ).

**Keywords:** self efficacy, time management, academic stress

## ملخص

أحد فائقة الهمة (2020). تأثير بين ثقة النفس في فعل الشئ وإدارة الوقت للإجهاد الأكاديمي في صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو. كلية علم النفس جامعة "مولانا مالك إبراهيم" بمالانج.  
المشرفة: نور الصافية الماجيستير

يجب أن تكون الحياة في بنة المدرسة مساحة استكشاف للأفراد لتوجيه إبداعاتهم. ولكنّ احيانا مطالب الأكاديمية المختلفة الكثيرة، مهام التراص، جدول الأنشطة المزدحم يجعل الطالبات الإشباع والمكتتب حتى يستطيع يؤدّي إلى المجهد. هناك عوامل كثيرة التي تؤثر على الإجهاد، منها ثقة النفس في فعل الشئ هي ثقة النفس بفعل شئ التي تؤدّي إلى تحقيق الأهداف. بخلاف ذلك، إدارة الوقت مطلوب أيضا بحيث يمكن تشغيل أنشطة شخص مابشكل فعال ومتوازن بين قدرات مع مطالب الروتين التي يتمّ العمل عليها.

أهداف من هذا البحث هي: (1) يلقي ضوءاً من طبقة ثقة النفس في فعل الشئ في صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو. (2) يلقي ضوءاً من طبقة ثقة النفس في صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو. (3) يلقي ضوءاً من طبقة إجهاد الأكاديمي طالبات في صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو. (4) يلقي ضوءاً تأثير بين ثقة النفس على فعل الشئ وإدارة الوقت بالإجهاد الأكاديمي الطالبات صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو. استخدمت الباحثة على بحث الكمي بتحليل الإرتباط المتعددة. والعينة في هذا البحث هي الطالبات صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو التي بلغت 67 طالبات. استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات في جمع البيانات بثلاثة مقاييس: هي (1) مقاييس ثقة النفس في فعل الشئ (المصادقية = 0,922) (2) إدارة الوقت (المصادقية = 0,912) وإجهاد الأكاديمي (المصادقية = 0,870) التي تمّت تطويرها الباحثة.

نتائج هذا البحث يدلّ على أنّ طبقة إجهاد الأكاديمي طالبات صفّ العاشرة بتربية المعلمّات الإسلامية "والى صاعا" عابر فونوروغو 67,2% في فئة المتوسطة، في مستوى ثقة النفس على فعل الشئ 71,6% الأغلبية في فئة المتوسطة وعلى طبقة إدارة الوقت 70,1% الأغلبية في فئة المتوسطة أيضا. بناء على نتائج الإختبار فرضيات البحث يدلّ علاقة كبيرة بين ثقة النفس على فعل الشئ وإدارة الوقت بالإجهاد الأكاديمي مع الدرجات  $R = 0,710$  ومستوى الأهمية  $P < 0,05$  وإعطاء المشتركة للإجهاد الأكاديمي 50,5%.

الكلمة الأساسية: ثقة النفس على فعل الشئ وإدارة الوقت وإجهاد الأكاديمي.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam mengembangkan potensi dan aspek lain pada siswa, sekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dalam menjalani pendidikan, siswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademis seperti tugas sekolah, jam belajar yang padat, tuntutan nilai yang bagus, dan kewajiban mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Akibatnya siswa merasa tugas yang diberikan terlalu sulit serta merasa terbebani yang pada akhirnya sekolah dapat menjadi sumber yang memicu terjadinya stres dikalangan peserta didik. Hal itu bisa jadi, disebabkan karena adanya tuntutan dan tugas yang dibebankan serta banyaknya waktu yang diperlukan oleh siswa tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Tuntutan dan tekanan oleh Lazarus

dan Folkman (1984) disebut dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial.

Stres yang dialami oleh siswa disebut dengan stres akademik. Carveth (Misra dan McKean (2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan ketidakmampuan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik dipastikan sebagai stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa disekolah yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran dan mempengaruhi fisik, emosi dan tingkah laku. Bumel (dalam Wulandari, 2011) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik yang bersumber dari kegiatan belajar mengajar atau yang berhubungan dengan proses belajar yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, keputusan dalam menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Dalam beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa di sekolah. Penelitian Desmita (2005) tentang stres akademik di MAN Model Bukit tinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang dipercaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya

telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Uly Gusniati di SMU plus Jakarta menemukan adanya stres akademik yang dialami siswa di sekolah disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian, ketakutan dalam mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah (Desmita, 2009).

Berbicara tentang padatnya jam belajar dan tuntutan akademik yang ketat, agaknya hal tersebut telah terjadi di Pondok Pesantren Modern. Pendidikan pesantren merupakan pendidikan informal yang paling tua di Indonesia. Jika dilihat dari perjalanan sejarah, pesantren lahir atas dasar dakwah yang mencetak kader-kader ulama atau da'i. Namun, dengan berkembang zaman, banyak pesantren yang mengalami perubahan akibat modernisasi. Salah satu bentuknya adalah penyelenggaraan pendidikan formal di lingkungan pesantren. Pengembangan pendidikan semacam ini telah menjadi hal lumrah yang banyak diadopsi oleh pesantren-pesantren di Indonesia terutama pada pesantren modern. Salah satu pondok yang menerapkan sistem pendidikan formal adalah Pesantren Wali Songo Ngabar.

Pesantren Wali Songo Ngabar, merupakan lembaga pesantren modern yang berada di Desa Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Didirikan oleh Kh. Muhammad Thoyyib bersama kedua

putranya Ibrahim Thoyyib dan Ahmad Thoyyib yang tujuan pendidikannya agar santri-santri sekitar dan di luar daerah pesantren berpendidikan yang tinggi, berpengetahuan yang luas, berfikiran bebas, berdikari (Berdiri di atas kaki sendiri), berbudi luhur dan berakhlak yang mulia. Tingkat pendidikannya meliputi, TA *“Tarbiyatul Athfal Al-Mannar”* (Pre School dan Taman Kanak-kanak), MI *“Madrasah Ibtidaiyyah Mambaul Huda”* (Setingkat SD dan ada yang berasrama) dengan masa pendidikan 6 tahun. TMT *“Tarbiyatul Mu’allimat Al-Islamiyyah”* (Setingkat SLTP/MTs dan SMU/SMA untuk putri dan berasrama), TMn *“Tarbiyatul Mu’allimin Al-Islamiyyah”* (Setingkat SLTP/MTs dan SMU/SMA untuk putra dan berasrama) dengan masa pendidikan 6 Tahun. IAIRM *“Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahiddin”* (tingkat mahasiswa). Dengan sistem pengajaran termasuk dalam jenis pesantren yang menyelenggarakan pendidikan formal dengan menerapkan kurikulum nasional, baik dalam bidang pelajaran agama maupun umum. Disamping itu pendidikan non formal yang merupakan produk pesantren juga dilaksanakan sehingga terjadi integrasi antara sistem yang ada di madrasah yang berasal dari kementerian agama dan sistem yang ada di pesantren yang merupakan ciptaan dari pesantren itu sendiri.

Dari lima satuan pendidikan di Wali Songo Ngabar, Peneliti ingin mengambil satu dari lima satuan pendidikan tersebut, yaitu TMT (Tarbiyatul Mu’alimat Al-Islamiyah) pada siswa kelas X. Adapun alasan pengambilan pada jenjang tersebut dikarenakan siswa masih berada dalam usia masa

pancaroba kehidupan (pubertas) yaitu siswa masih labil dalam mengambil keputusan tentang tujuan kedepannya. Selain itu siswa kelas X termasuk siswa yang sudah lama tinggal di pesantren dan kegiatan akademis, sehingga terkadang banyak kasus yang terjadi pada masa-masa tersebut. Misalnya, labil ketika memilih ingin melanjutkan dari jenjang Madrasah Tsanawiyah ke jenjang Madrasah Aliyah, banyaknya kegiatan ekstra yang wajib diikuti oleh siswa kelas X, serta proses adaptasi ke jenjang kehidupan yang baru. Berbeda pada siswa kelas XI dan XII yang sudah mampu untuk berfikir dewasa dan memiliki tanggung jawab dengan kewajiban yang dilaksanakan.

Dari permasalahan di atas, timbul beberapa fenomena yang terjadi pada siswa kelas X MA Wali songo Putri Ngabar. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa guru dan siswa di kelas X didapatkan informasi mengenai berbagai macam stresor yang dihadapi siswa. Berbagai stresor yang dimaksud diantaranya ialah banyaknya materi yang harus diterima, ketuntasan standar nilai di atas 75 dengan harus lulus semua mata pelajaran, mata keagamaan yang menggunakan bahasa arab dengan harus lulus standar kompetensi, kebingungan atau kecemasan dalam menentukan program pilihan, kegiatan ekstra wajib yang meliputi (pramuka, muhadhoroh bahasa, *tahfidzul suwar*, dan pembiasaan bahasa arab dan inggris), persaingan akademik. Selain itu, sifat dari siswa kelas X masih terbawa dari kelas IX, sedikit manja dan ingin diperhatikan,

banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan, serta tuntutan dari orang tua, teman, dan lingkungan sosial.

Berbagai macam respon juga diungkapkan dalam menghadapi stresor-stresor akademik yaitu sebagian siswa sulit fokus saat kegiatan pembelajaran di kelas hingga tiap kali menerangkan guru menyelangi dengan hal-hal menarik, mengeluh ketika diberi tugas untuk mengerjakan latihan, lelah dan tidak nyaman saat di kelas, tidur saat pelajaran berlangsung, hingga tidak peduli dengan pembelajaran yang sedang berlangsung, kebingungan dalam memprioritaskan sesuatu, kesulitan dalam membagi waktu dengan baik, dan merasa khawatir dengan tugas yang diberikan hingga menimbulkan menurunnya prestasi akademik.

Ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah serta tekanan dalam dirinya sendiri, maka akan dapat memicu siswa tersebut mengalami stres. Stres dibidang akademik banyak terjadi dikalangan anak-anak terutama masa remaja. Dimana masa remaja merupakan masa yang bergolak dan berisi konflik serta suasana hati karena banyaknya perubahan yang cukup dari pada sebelumnya. Menurut Baldwin (dalam Desmita, 2009) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah dapat menimbulkan stress pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, mengingat pada masa ini remaja pada umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah serta kadang kala harapan dari orang tua, guru atau teman teman sebaya untuk memperoleh nilai tinggi dan berprestasi. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan



yang mereka miliki. Berdasarkan hal di atas dapat diketahui bahwa terdapat kecenderungan stres dikalangan siswa kelas X MA Wali Songo Putri. Kecenderungan ini akan menjadi salah satu hal yang dapat memicu stres dikalangan siswa sehingga menimbulkan tidak optimalnya proses belajar dikalangan siswa.

Dalam hal ini banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik di kalangan siswa. Menurut penelitian Veronica (2013) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa salah satunya yaitu dipengaruhi oleh keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan atas kemampuan terhadap diri sendiri untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah. Keyakinan diri yang dimaksudkan juga dapat disebut sebagai *self efficacy*. Menurut Bandura *self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Ghufron dan Risnawita 2017). Selanjut dengan yang dikatakan oleh Myers (Gusniarti, 2002) *self efficacy* merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu bahwa dirinya adalah orang yang pandai dan mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat.

Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri memimpin individu untuk melakukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan *self efficacy* yang

rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya. Dengan situasi yang sulit, seseorang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Menurut Durant dan David (2006) efikasi diri dapat dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stres. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisya Namira (2018) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta menghasilkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *self efficacy* remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Namun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja SMA maka akan semakin tinggi stres yang dialami oleh remaja tersebut.

Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) mengenai hubungan efikasi diri dan stres akademik pada siswa akselerasi yang memberikan hasil penelitian berupa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik siswa. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya. Artinya individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu secara mandiri untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada.

Selain *self efficacy*, pengelolaan waktu yang baik juga menjadi aspek yang penting dalam menghadapi stres. Dalam sebuah literatur, hubungan negatif ditemukan antara manajemen waktu dengan stres yang dirasakan. Dalam penelitian, Harun dan Irma (2012) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Manajemen waktu membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik. Semakin baik manajemen waktu seseorang maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Penelitian lebih lama menemukan hasil yang konsisten dimana manajemen waktu secara negatif dikaitkan dengan stres yang dirasakan. Individu dengan tingkat manajemen waktu yang tinggi tentu akan mengelola waktu dengan baik sehingga mengurangi tingkat stres.

Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisasi (Puspitasari, 2013). Sementara Siggh dan Jain mengatakan manajemen waktu sebagai sebuah tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi dan produktivitas (Gea, 2014).

Pada dasarnya pola pengelolaan waktu dalam kehidupan di pesantren sudah tertata dan terjadwal sebagaimana mestinya. Namun terkadang penggunaannya masih sangat diabaikan dikalangan siswa,

banyak dikalangan siswa terutama tinggal di lingkungan pesantren merasa kesulitan dalam mengelola waktu dengan baik. Akibatnya berdampak pada jadwal menjadi berantakan hingga penurunan akademik pada siswa. Siswa dengan pengelolaan waktu yang baik tentu dapat mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Karena dengan adanya pengelolaan waktu yang baik, seseorang dapat mengontrol diri dan mampu menyelesaikan tuntutan akademik menuju sasaran yang ingin dicapai.

Pada wawancara yang dilakukan dengan tiga siswa kelas X, mengatakan bahwa siswa A melaksanakan kegiatan dengan imbang, masih bisa mengontrol waktunya. Jam kegiatan dilakukan mengikuti jadwal yang telah ditentukan baik dari pesantren maupun lembaga formal. Namun, banyaknya kegiatan membuat siswa A mengeluhkan lebih capek daripada ketika ia berada di kelas IX yang belum terlalu banyak kegiatan dan tuntutan. Dari sisi persaingan akademis, siswa A mengatakan wajar-wajar saja dengan temannya yang lebih unggul atau pintar darinya. Ia mengatakan sekarang sudah lebih betah dengan kegiatan yang berlaku karena sudah terbiasa menjalaninya.

Siswa B mengatakan lebih aktif pada kegiatan ekstrakurikuler seperti al-uswah, pramuka serta drumband. Siswa B merasa sudah terbiasa dengan kegiatan yang ada di pesantren maupun lembaga formal karena ia masuk sejak dari jenjang Madrasah Ibtidaiyyah (MI). Namun siswa B merasa keberatan dengan persaingan akademik yang dirasakan saat ia berada di kelas X. Kadang ia merasa tidak peduli dengan kegiatan

pembelajaran yang ada disekolah, dan lebih tertarik dengan ekstra dan kegiatan kepesantrenan.

Selanjutnya, pada wawancara siswa C mengatakan bahwa tuntutan dalam akademis terlalu berat, sehingga terkadang siswa C sulit membagi antara kegiatan yang ada di pesantren, lembaga formal dan kegiatan wajib ekstrakurikuler. Siswa C mengatakan pernah terlambat sekolah dan tidak mengikuti kegiatan karena sulit membagi waktu antara kegiatan kepesantrenan dan sekolah sehingga ketika ada jam yang bertabrakan ia harus mengorbankan salah satunya. Dalam persaingan akademik dengan teman, menurut siswa C ada yang berat ada sebagian yang biasa saja.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pengurus Rayon (kamar) dan memaparkan bahwa siswa harus bangun pagi sebelum pukul 04.00 WIB untuk mengikuti kegiatan rutin pagi seperti sholat tahajud, sholat subuh berjamaah, pemberian kosa kata pagi (*tasyji'ul lughah*) dan piket. Kemudian pelaksanaan kegiatan pembelajaran pagi mulai dari pukul 06.45 hingga pukul 12.20 WIB. Setelah itu siswa persiapan untuk mengikuti sholat dzuhur berjamaah, maka siang dan kegiatan ekstrakurikuler kepesantrenan seperti *muhadloroh*, *al-uswah*, pramuka, dan kegiatan antar konsulat. Pada sore hari setelah sholat ashar berjamaah siswa mengikuti kultum yang dibawakan oleh bapak pimpinan dan menjalankan piket sore. Kemudian pelaksanaan *taklimul quran*, pemberian kosa kata dan hafalan al-Quran hingga belajar malam yang kegiatan berakhir pada pukul 22.00 WIB. Hal ini menjadi hal rutin yang harus dilakukan oleh siswa sehingga jarang

dari mereka memiliki waktu untuk bermain kecuali saat hari libur sekolah dan pesantren pada hari jumat. Biasanya, apabila siswa lelah dengan kegiatan yang dilakukan baik dalam pesantren maupun sekolah mereka mencari celah untuk istirahat saat jam kosong atau bahkan bisa tertidur saat jam pelajaran berlangsung.

Padatnya kegiatan yang dialami siswa di bidang akademis dan ditambah dengan kegiatan pendukung lainnya menuntut lebih banyak waktu yang diperlukan. Selain memerlukan keyakinan terhadap kemampuan dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, siswa juga perlu manajemen waktu, yang digunakan dalam setiap kegiatan. Oleh karena itu dengan adanya manajemen waktu yang baik, diharapkan siswa dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak menimbulkan kemerosotan dibidang akademik maupun aktivitas dan kegiatan lainnya. Mencermati fenomena-fenomena yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap Stres akademik siswa kelas X MA wali songo putri ngabar.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar?
2. Bagaimana tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar?

3. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar?
4. Bagaimana pengaruh *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yakni sebagai berikut.

1. Memaparkan tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar
2. Memaparkan tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar
3. Memaparkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar
4. Memaparkan pengaruh antara *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yakni sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang keilmuan psikologi baik dalam bidang pendidikan, sosial, klinis, maupun organisasi.

## 2. Secara Praktis

Diharapkan dapat dimanfaatkan untuk langkah yang sesuai dan efektif bagi usaha-usaha maupun program-program yang dibuat untuk mengembangkan potensi siswa dibidang akademik secara maksimal yang dapat mencegah terjadinya stres akademik pada siswa.





## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self Efficacy*

##### 1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self efficacy*). Bandura mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan diri untuk mengorganisasi dan mengerjakan suatu tugas yang menghasilkan sesuatu dan menerapkannya dalam meningkatkan kemampuan tertentu.

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura efikasi tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa besarnya (Ghufron dan Risnawati, 2017).

Sementara itu, menurut Baron dan Byrne mengatakan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, pencapaian tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu

pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron dan Risnawati, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya.

## 2. Sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat unsur-unsur informasi tersebut.

### a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat di atasi melalui usaha yang terus-menerus.

b. *Meniru (Vicarious experience atau Modelling)*

Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang (yang dijadikan figure) yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya.

c. *Persuasi Verbal (Verbal Persuasion)*

Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*) efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersepsikan.

d. *Tingkat Psikologi dan Emosi*

Keadaan emosi/ fisik (*emotional/ physiological*) yang mengikuti suatu kegiatan akan berpengaruh efikasi diri dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.

**3. Aspek-Aspek *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997) efikasi diri pada diri tiap individu berbeda-beda antara satu sama lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut.

a. *Tingkat (Level)*

Aspek 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 masing-masing tingkat. Aspek 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.

b. *Keluasan (Generality)*

Aspek ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas dan merasa yakin akan kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkain aktivitas dan situasi yang bervariasi.

c. *Kekuatan (Strength)*

Aspek ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya dalam usaha. Individu akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan

dan hambatan. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga hal yang membedakan efikasi diri pada setiap individu, meliputi tingkat atau derajat tingkat kesulitan tugas, kekuatan atau kuatnya keyakinan individu dan generalisasi atau luasnya bidang dimana individu merasa yakin dengan kemampuannya.

#### **4. *Self Efficacy* Perspektif Islam**

*Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menentukan suatu tindakan dalam penyelesaian tugas, dan pencapaian tujuan. Keyakinan diri akan kemampuannya inilah yang akan membuat seseorang mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Seperti halnya yang telah dijelaskan dalam agama islam bahwa individu dianjurkan agar selalu yakin dan optimis bahwa seseorang mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Karena Allah telah berjanji tidak akan memberikan suatu permasalahan diluar batas kemampuan seorang hamba-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam surah al-Baqoroh ayat 286 sebagai berikut

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ  
 لَنَا بِهِ وَ اعْفُ عَنَّا وَ اغْفِرْ لَنَا وَ ارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya :

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakan dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa) "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (Q.S. Al-Baqarah :286)

Di dalam ayat ini dijelaskan bahwa dalam mencapai tujuan hidup, manusia diberi beban sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu seseorang harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi, menyelesaikan serta menemukan jalan keluar dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.

Selain itu, sebagaimana firman Allah di dalam Al-Quran surah Ar-Ra'd ayat 11,

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا  
 مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya :

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran dimuka bumi dan di belakangnya, mereka menjaga atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S. Ar-Ra'd :11)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasannya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Sebagaimana pengertian dari *self efficacy* yaitu kemampuan seseorang dalam mengerjakan suatu pekerjaan guna mencapai tujuan yang diharapkan. Maka hanya dirinya yang mampu mengetahui keadaan kemampuannya. Kemampuan itu timbul ketika individu menyakini bahwa dirinya mampu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

## **B. Manajemen Waktu**

### **1. Pengertian Manajemen Waktu**

Manajemen secara umum diartikan sebagai penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai tujuan atau sasaran. Sedangkan, waktu menurut Kamus *Online* Bahasa Indonesia adalah seluruh rangkaian ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung. Manajemen waktu merupakan usaha untuk memanfaatkan setiap bagian dari waktu untuk dilakukan aktivitas tertentu yang mana telah dilakukan target dalam jangka waktu tertentu suatu aktivitas atau pekerjaan yang sudah diselesaikan.

Atkinson (1991) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah suatu keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Rosyidi, 2017).

Akram (2010) yang dimaksud dengan manajemen waktu adalah memanfaatkan waktu yang seseorang miliki untuk melakukan hal-hal yang dianggap penting yang telah tercatat dalam tabel kerja seseorang. Sedangkan Lakein (2007) mengemukakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses penentuan kebutuhan, penetapan tujuan, memprioritaskan dan merencanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan-tujuan.

Dari berbagai teori di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, penjadwalan dan mengatur aktivitas dengan cara memanfaatkan waktu seefisien dan seefektif mungkin guna mencapai tujuan yang diinginkan.

## **2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu**

Menurut Atkinson, aspek-aspek dalam manajemen waktu meliputi.

### **a. Menetapkan tujuan**

Bagian utama dari pengelolaan waktu adalah menetapkan tujuan dari apa yang akan dikerjakan. Menetapkan tujuan dapat membantu individu untuk memfokuskan perhatian terhadap pekerjaan yang akan dijalankan, fokus terhadap tujuan dan sasaran yang hendak dicapai serta mampu merencanakan suatu pekerjaan dalam batasan waktu yang disediakan.



b. Menyusun prioritas

Menyusun prioritas perlu dilakukan mengingat waktu yang tersedia terbatas dan tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas dibuat berdasarkan peringkat yaitu prioritas terendah hingga prioritas tertinggi, dengan mempertimbangkan hal mana yang dirasa penting, mendesak, maupun vital yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

c. Menyusun jadwal

Aspek lain dalam manajemen waktu adalah membuat susunan jadwal. Jadwal merupakan daftar kegiatan yang akan dilaksanakan beserta urutan waktu dalam periode tertentu. Fungsi pembuatan jadwal adalah guna untuk menghindari bentrokan kegiatan, menghindari kelupaan, mengurangi ketergesaan.

d. Bersikap asertif

Aspek manajemen waktu ini diartikan sebagai ekspresi bertanggung jawab dari perasaan dan pikiran seseorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat. Sikap asertif dapat diartikan sebagai sikap tegas untuk berkata “tidak” atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah dan menjadi agresif.

e. Bersikap tegas

Bersikap Tegas dalam hal ini merupakan strategi yang ditetapkan guna menghindari pelanggaran hak dan memastikan bahwa orang lain tidak mengurangi efektivitas penggunaan waktu.

f. Menghindari penundaan

Menghindari penundaan merupakan penanguhan suatu hal hingga terlambat dikerjakan. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan ketidak berhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, kemudian merusak jadwal kegiatan yang telah disusun secara rapi dan mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

g. Meminimal waktu yang terbuang

Pemborosan waktu mencakup segala hal kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal. Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda dalam melakukan kegiatan yang penting.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek manajemen waktu mencakup adanya penetapan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang.

### 3. Faktor-Faktor Manajemen Waktu

Therese Hoff Macan dkk (1994) menjelaskan bahwa manajemen waktu tiap individu berbeda-beda dengan individu yang lain. hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu, diantaranya :

a. Usia

Hasil penelitian Therese Hoff Macan dkk menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara usia dengan manajemen waktu. Semakin tinggi usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan dalam memanaje waktu yang baik.

b. Jenis Kelamin

Macan dkk berpendapat bahwa apabila wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang tersebut dengan melakukan pekerjaan ringan daripada bersantai-santai. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktu wanita cenderung digunakan untuk diisi dengan berbagai macam aktivitas.

Sedangkan menurut Hofer (dalam widyanarita, 2016) yang mempengaruhi manajemen waktu ada tiga hal, yaitu.

a. Pengaturan diri

Dengan adanya pengaturan diri, seseorang mampu mengatur waktunya dengan baik dalam kegiatan belajar.

b. Motivasi

Seseorang yang bermotivasi tinggi akan memiliki manajemen waktu yang baik. Semakin tinggi motivasi internal seseorang maka semakin tinggi manajemen waktunya.

c. Pencapaian tujuan

Seseorang dengan pencapaian tujuan yang baik akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memajemen waktu adalah usia, jenis kelamin, pengaturan diri, motivasi, dan pencapaian tujuan.

#### **4. Manajemen Waktu Perspektif Islam**

Waktu adalah salah satu nikmat tertinggi yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya. Sudah sepatutnya manusia memanfaatkannya seefektif dan seefisien mungkin untuk menjalankan tugasnya sebagai makhluk Allah SWT di bumi ini. Karena pentingnya manajemen waktu, sudah sepantasnya sebagai seorang muslim menghargai waktu dan menggunakannya dengan baik.

Dalam islam sendiri waktu diibaratkan sebagai sebuah pedang yang jika seseorang dapat menggunakannya maka ia akan selamat dan dapat mengambil manfaat, akan tetapi jika seseorang tidak dapat menggunakannya dengan baik maka ia akan celaka atau bahkan terbunuh karena pedang itu.

Sebagaimana dalam firman Allah surah Al-Ashr ayat 1-3 :

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا  
بِالصَّبْرِ

Artinya :

*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menepati kesabaran. (Q.S. Al-Ashr :1-3)*

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa bagi manusia yang tidak menghargai waktu untuk hal-hal yang bermanfaat niscaya manusia itu akan rugi. Dalam ajaran islam, disampaikan bahwa waktu adalah sebuah kehidupan, dan bila mana manusia tidak memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya, maka ia termasuk golongan orang-orang yang merugi. Oleh karena itu, yang perlu dilakukan oleh seorang adalah bagaimana mengatur aktivitasnya semaksimal mungkin. Dalam pandangan islam, waktu termasuk salah satu nikmat Allah yang sangat besar. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari telah bersabda, bahwa ada dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia, yaitu nikmat sehat dan waktu luang (Tanjung & Yunus, 2015).

Bagi Allah waktu adalah kehidupan bagi manusia. Artinya, manusia hidup di dunia selalu diiringi dengan waktu, serta perjalanan hidup yang di lalui dengan waktu. Waktu teramat setia menemani kehidupan manusia, seperti matahari yang selalu setia terbit dari timur dan tenggelam disebelah barat setiap hari.

Sebagaimana tersirat dalam Al-Quran surah Al-Furqon ayat 62 :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَن أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya :

*Dan Dia pula yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur (Q.S. Al-Furqan :62).*

Allah yang menjadikan malam dan siang silih berganti agar menjadi pelajaran bagi orang-orang yang selalu mengingat nikmat-Nya dan bertafakur tentang keajaiban ciptaan-Nya. Dengan demikian timbul dorongan untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah itu. Jika seandainya malam dan siang tidak bergiliran, dan matahari terus saja bersinar, niscaya hal itu menimbulkan perasaan jemu atau bosan dan lelah karena tidak dapat beristirahat di malam hari. Demikian pula jika malam terus berlangsung tanpa diselingi dengan sinar matahari, niscaya membawa kerusakan bagi makhluk yang membutuhkannya. Karena waktu adalah harta yang sangat mahal. Maka dari itu melakukan aktivitas positif adalah salah satu cara menghargai waktu. Allah telah memberikan waktu yang sama pada setiap orang, akan tetapi dalam pemanfaatan waktu setiap orang berbeda-beda.

## C. Stres Akademik

### 1. Pengertian Stres Akademik

Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik adalah produk dari kombinasi terkait tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia menghadapi tuntutan tersebut. Govaerst dan Gregoire (2004) stres akademik keadaan atau situasi dimana individu mengalami tekanan akibat persepsi dan penilaian tentang stresor akademik (Kurniawan & Ika 2013).

Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik stres yang terjadi karena adanya tekanan dalam persaingan akademik yang meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan individu yang membuat individu tersebut merasa terbebani oleh adanya tuntutan dan tekanan tersebut.

Desmita (2009) mengatakan bahwa stres akademik adalah respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, ketegangan, dan perubahan tingkah laku.

Berdasarkan uraian dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi atau keadaan dimana individu merasa beban yang dialami melebihi batas kemampuan akibat dari tuntutan akademik yang menimbulkan perasaan tidak nyaman.

## 2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Sinha (2001) diantaranya.

### a. Kognitif

Reaksi kognitif meliputi kondisi kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, kesulitan dalam menyelesaikan masalah, susah memberi tanggapan, meragukan kemampuan diri sendiri, dan ragu untuk bertanya.

### b. Afektif

Ditandai dengan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa berada dibawah tekanan, merasa gagal, khawatir atas harapan orang tua, dan merasa bersedih terhadap suatu hal.

### c. Fisiologis

Aspek ini meliputi respon fisiologis yang biasanya terjadi seperti, sakit kepala, gugup, hilangnya nafsu makan, sulit tidur dan jantung berdebar cepat.

### d. Sosial/ Interpersonal

Secara interpersonal atau dalam hubungan sosial, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang lain yang memberi bantuan, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.



e. Motivasi

Ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang akan berubah motivasinya seperti tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan diluar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, sulit untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, merasa tidak ingin berangkat sekolah, dan merasa ngantuk.

Aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) meliputi.

a. *Pressure from study*

Dimana peserta didik merasa perasaan yang diakibatkan oleh beban studi

b. *Workload*

Merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugas

c. *Worry about grades*

Merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik khawatir terhadap nilai sekolah yang dianggap sangat penting

d. *Self-Expetation*

Dimana peserta didik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

e. *Despondency*

Dimana peserta didik merasa memiliki perasaan tidak yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami saat disekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek dari stres akademik mencakup dari beberapa hal, diantaranya yang terdiri dari aspek kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersonal dan motivasi, *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self expetation*, *despondency*. Fokus aspek yang digunakan dalam penelitian ini yakni mencakup : kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersrronal dan motivasi, dan *workload*. Pemilihan aspek ini karena menurut peneliti sudah mencakup aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh para ahli lainnya (Widiyastari, Ulfa 2019).

### **3. Faktor Penyebab Stres Akademik**

Menurut Alvin (2007) faktor stres akademik dalam kehidupan anak.

#### **a. Pelajaran yang padat**

Kurikulum pada sistem pendidikan yang telah ditambahkannya bobot dengan standar yang lebih tinggi, mengakibatkan persaingan antar individu didalam kelas semakin ketat, bahkan bertambahnya waktu belajar dan beban pelajaran yang semakin banyak menyebabkan stres pada diri individu meningkat.

#### **b. Tekanan untuk berprestasi**

Tekanan pada hal ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, maupun diri sendiri. Individu akan merasa ditekan untuk berprestasi tinggi dalam ujian-ujian yang akan mereka alami disekolah.

c. Dorongan status sosial

Individu dengan keberhasilan akademik yang tinggi, tentu akan menjadi perhatian dalam lingkungannya. Sebaliknya jika individu dengan kemampuan berprestasi rendah disekolah tentu akan dianggap sebagai pemalas, pembuat masalah dan cenderung akan ditolak dalam lingkungan sekolah, serta dapat diabaikan oleh teman-temannya.

d. Orang tua yang saling berlomba

Dikalangan orang tua dengan pendidikan tinggi, tentu akan menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, dan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

#### 4. Sumber-Sumber Stres Akademik

Menurut Alvin (2007) sumber-sumber stres akademik dikelompokkan ke dalam 2 sumber oleh faktor internal dan eksternal, adapun faktor tersebut yaitu sebagai berikut.

a. Faktor internal, yang menyebabkan stres akademik, diantaranya.

1) Pola Pikir

Individu yang berpikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi lebih cepat mengalami stres yang lebih besar daripada individu yang berpikir atau merasa apa mengendalikan situasi.

Individu dengan pola pikir yang baik tentu akan mengatasi gangguan atau masalahnya yang di alami.

## 2) Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu yang optimis biasanya lebih kecil dibanding individu dengan tingkat pemikiran pesimis.

## 3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memberikan peran penting dalam menginterpretasikan situasi yang ada disekeliling individu. Penilaian yang diyakini individu dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal.

b. Faktor eksternal, yang menjadi sumber stres akademik, diantaranya sebagai berikut.

### 1) Faktor Biologis

Disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama didalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostasis, dan hormon adrenalin.

### 2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi

status dan peran sosial yang dimiliki oleh individu semakin tinggi beban dan tekanan yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yakni, *Pertama*, faktor internal yang berasal dari individu yang meliputi pola pikir, keyakinan dan kepribadian. *Kedua*, faktor eksternal yang berasal dari luar individu yang meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba. Selain itu terdapat faktor biologis dan faktor lingkungan yang dapat mengakibatkan stres akademik bagi seseorang.

### 5. Stres Akademik Perspektif Islam

Istilah stres bukan lagi istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi mengalami stres. Stres juga dijelaskan dalam firman Allah SWT surah Al-Insyirah ayat 5-6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya :

*Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (Q.S. Al-Insyirah :5-6)*

Belajar merupakan ibadah yang telah dicatat sebagai pahala yang berjuang di jalan Allah. Ketika seseorang berada ditengah proses pembelajaran dan diuji oleh Allah dengan merasakan stres dalam belajar, Allah jadikan itu sebagai perjuangan. Seperti halnya mengerjakan tugas

sekolah, saat merasa kesulitan dalam mengerjakannya tetap berfikir positif untuk bisa menyelesaikannya karena tidak mungkin kesulitan mengerjakan tugas tidak bisa kita selesaikan kecuali jika menyerah sebelum mengerjakannya.

Semua hamba Allah diberi kemampuan sesuai dengan porsinya masing-masing. Berdoalah kepada Allah supaya diberi kemudahan dan kesanggupan untuk menyelesaikan permasalahan disetiap saat, karena di setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan dan disetiap permasalahan pasti akan ada jalan keluarnya.

Dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi :

وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah :155)*

Dalam ayat tersebut Allah akan memberikan petunjuk dan kabar gembira kepada orang-orang yang dapat menghadapi cobaan yang diberikan-Nya, yaitu dengan bersabar. Selain kabar gembira untuk orang-orang yang mampu bersabar juga akan menjadi orang yang memiliki kepribadian yang kuat. Sehingga ia akan tahan dan tabah dalam menghadapi musibah, tidak lagi lemah, putus asa bahkan stres.

#### **D. Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik**

Kehidupan individu tidak lepas dari stres. Stres yang dialami banyak terjadi di lingkungan sekolah. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah disebut dengan stres akademik. Stres akademik terjadi ketika individu merasakan dirinya memiliki sumber daya yang kurang memadai untuk menangani tuntutan yang dirasakan dari sebuah situasi. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik dikalangan siswa, salah satunya berasal dari faktor internal yaitu keyakinan diri (*self efficacy*).

Sebagaimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Veronica Kurnia Nesti Noviani (2013) faktor penyebab stres akademik adalah dipengaruhi oleh keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan atas kemampuan diri individu untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Keyakinan diri tersebut dapat disebut efikasi diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan memandang masalah secara optimis atau pesimis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Raisya Namira (2018) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta menghasilkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *self efficacy* remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Namun sebaliknya, semakin

rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja SMA maka akan semakin tinggi stres yang dialami oleh remaja tersebut.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Raisya Nadirawati (2018) tentang hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas keperawatan universitas jember menghasilkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik ada mahasiswa baru fakultas keperawatan UNEJ. Hasil ini memiliki hubungan yang negatif yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah pula stres akademik yang akan terjadi pada mahasiswa.

Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya perilaku kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang beresiko (Bandura, 1997 dalam Rustika 2012).

Selain faktor efikasi diri manajemen waktu yang baik merupakan salah satu cara efektif untuk menghadapi tekanan tanpa harus mengalami stres. Claessen mengatakan bahwa teknik *time management* memiliki korelasi langsung dengan kinerja dan kepuasan, serta dapat mengurangi kegalauan dan kecemasan (Gea, 2014). Menurut Davidson (2002) salah satu ciri-ciri individu yang mampu memajemen waktu adalah mampu dalam mengelola stres. Seseorang tentu akan berhadapan dengan situasi



dan kondisi yang membuat individu tersebut stres. Karena itu, Individu yang mengalami stres, akan melaksanakan aktivitas-aktivitasnya tidak sesuai dengan apa yang individu rencanakan atau tidak sesuai dengan yang individu jadwalkan, dan tidak mampu dalam memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang sifatnya lebih penting. Tingkat stres rendah apabila individu mampu mengelola dan memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baik mungkin.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jacinda Nita Santoso dan Karina Wijaya (2018) tentang pengaruh *time management* dan *leisure satisfaction* terhadap stres akademik sebagai variabel *intervening* mahasiswa manajemen perotelan Universitas Kristen Putra, yang menghasilkan bahwa *time management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Semakin baik manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015) tentang hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman yang memberikan hasil penelitian terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas mulawarman. Artinya semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu mahasiswa, maka akan semakin rendah stres dalam diri mahasiswa.

Menurut Alvin (2007) manajemen waktu adalah kunci utama mengelola stres dan belum banyak individu yang mampu menguasainya. Krisisnya waktu yang dimiliki, dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat individu akan kehabisan waktu untuk melakukan semua yang mereka ingin lakukan. Kesibukan yang tinggi akan menggiring seseorang pada stres apabila mereka tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Karena itu, penting bagi seseorang agar dapat mengelola waktunya dengan seefisien mungkin untuk mencegah terjadinya stres dan sekaligus menciptakan pembelajaran yang efisien.

Dari beberapa pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang telah terkumpul. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yakni, “terdapat Pengaruh antara *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar”.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Bagian yang paling utama di dalam membuat suatu penelitian adalah bagaimana membuat rencana (rancangan penelitian). Menurut Babie yang dimaksud dengan rencana dalam penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti tentang kegiatan yang akan dilakukan agar memperoleh data tetap sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian (Priyono, 2008). Jenis penelitian yang digunakan ini yakni menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell (2010) penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.

Pendekatan kuantitatif yang digunakan yaitu dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi berganda. Analisis deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian sedangkan analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Istilah variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam sebuah penelitian. Variabel adalah objek penelitian atau hal apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Sedangkan

identifikasi variabel merupakan langkah dalam penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yang akan dikaji, yaitu

1. Variabel Terikat, (Y) sebagai variabel tergantung, artinya variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya dari variabel bebas (Arikunto, 2006). Pada penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah stres akademik pada siswa.
2. Variabel Bebas, (X) dapat diartikan sebagai variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain (Arikunto, 2006). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu :
  - a. Variabel Bebas 1 (X1) : *Self Efficacy*
  - b. Variabel Bebas 2 (X2) : Manajemen Waktu



Gambar 3.1 Skema Penelitian

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional terkait dengan variabel yang ingin diteliti adalah sebagai berikut

1. *Self Efficacy* : *self efficacy* yaitu meliputi, Tingkat (*Level*) berkaitan dengan kesulitan tugas yang dilakukan, Keluasan (*Generalisasi*) berkaitan dengan kuat lemahnya keyakinan individu

dan Kekuatan (*Strength*) berkaitan dengan kekuatan dan kegigihan dalam upaya menyelesaikan tugas.

2. Manajemen Waktu : yaitu yang terdiri dari aspek yang mencakup adanya penetapan tujuan, menyusun prioritas, penyusunan jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang.
3. Stres Akademik : yaitu terdiri dari aspek kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersonal, motivasi, dan *workload*.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian. Adapun populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas X MA Wali songo Putri Ngabar Ponorogo tahun ajaran 2009/2020 yang berjumlah 205 siswa. Adapun alasan pengambilan pada siswa kelas X karena siswa berada dalam usia masa pancaroba kehidupan (pubertas) yaitu siswa masih labil dalam mengambil keputusan tentang tujuan kedepannya. Selain itu siswa kelas X termasuk siswa yang sudah lama tinggal di pesantren dan kegiatan akademis sehingga terkadang banyak kasus yang terjadi pada masa-masa tersebut.

##### **2. Sampel**

Sugiyono (2015) mengatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil, karena jumlah

populasi lebih dari 100 orang, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus dari Slovin yang dikutip oleh Ridwan (2005) adalah sebagai berikut.

$$n = N / (N (d)^2 + 1)$$

$$n = 205 / (205 (0,1)^2 + 1)$$

$$n = 205 / 3,05 = 67,2 \text{ (dibulatkan menjadi 67)}$$

dimana :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi (205)

d<sup>2</sup> = derajat ketetapan 10% = 0,1

Dari perhitungan di atas maka sampel yang akan digunakan untuk penelitian yakni siswa kelas X MA Wali songo putri Ngabar yang berjumlah 67 Siswa, menggunakan metode random sampling.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Skala**

Skala adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada subjek untuk dijawab (Sugiyono, 2015). Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah model tertutup yaitu skala yang telah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih saat jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan kondisi atau keadaan dirinya.

Pada penelitian ini, menggunakan jenis skala Likert, yaitu untuk mengungkapkan perasaan responden dengan memilih empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (ST), setuju (S), cukup setuju (CS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Pernyataan *Favorable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal positif atau mendukung dengan situasi dan keadaan objek. Sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal negatif yang tidak mendukung terhadap objek sikap yang hendak diungkapkan.

Tabel 3.1  
Kategori respon skala

Respon	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Cukup Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Adapun tiga skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *self efficacy* (X1), Manajemen Waktu (X2) dan Stres Akademik (Y).

a. Skala *Self Efficacy*

Skala *Self Efficacy* pada penelitian ini adalah sesuai dengan teori yang telah ditetapkan oleh Bandura (1994) yang mengungkapkan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri dibedakan atas tiga aspek, yaitu : Tingkat kesulitan (*Level*), Keluasan (*Generality*), Kekuatan (*Strenght*). Berikut adalah blueprint skala *self efficacy* sebelum uji coba.

Tabel 3.2 : *Blue Print Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Level	Tingkat terhadap beban dan kesulitan tugas	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Tingkat menyelesaikan kesulitan tugas	7, 8, 9, 10	11, 12, 13	7
Generality	Penguasaan terhadap tugas pekerjaan	14, 15, 16	17, 18, 19	6
Strength	kekuatan atau kemantapan dalam usaha	20, 21, 22	23, 24, 25	6
	Kegigihan dalam upaya menyelesaikan tugas	26, 27	28, 29, 30	5
<b>Total</b>				<b>30</b>

#### b. Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh (Atkinson) yaitu : mencakup adanya penetapan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang. Pemilihan aspek ini karena menurut peneliti sudah mencakup aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh para ahli lainnya.

Tabel 3.3 *Blue Print* Manajemen Waktu

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Penetapan tujuan	Apa yang ingin dicapai (planning)	1, 2	3	3
	Mampu merencanakan suatu kegiatan dalam batasan waktu	4, 5	6, 7	4
Menyusun prioritas	Mendahulukan berdasarkan tingkat kepentingan tugas	8, 9, 10	11, 12	5
Menyusun jadwal	Menghindari bentrokan kegiatan	13, 14	15, 16	4
	Menghindari kelupaan	17, 18	19	3
Bersikap asertif	Kemampuan mengungkap perasaan	20, 21	22, 23	4



Bersikap tegas	Efektivitas penggunaan waktu	24, 25	26	3
Menghindari penundaan	Penangguhan suatu hal	27, 28, 29	30, 31	5
Meminimalkan waktu yang terbuang	Pemboros waktu	32, 33	34, 35	4
<b>Total</b>				<b>35</b>

### c. Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan Skala Stres Akademik Sinha, Sharma, dan Mahendra, (2001), dan Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang mengacu pada aspek yaitu : kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersonal, motivasi, dan beban kerja (*workload*). Pemilihan aspek ini karena menurut peneliti sudah mencakup aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh para ahli lainnya.

Tabel 3.4 : *Blue Print* Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	1	2	2
	Mudah lupa	3	4	2
	Sering melamun		5	1
	Kesulitan dalam menyelesaikan masalah	6		1
	Susah memberi tanggapan		7, 8	2
	Meragukan kemampuan diri sendiri		9	1
	Ragu untuk bertanya		10	1
Afektif	Rendah diri		11, 12	2
	Kurang percaya diri	13, 14		2
	Merasa berada dibawah tekanan	15	16	2
	Merasa gagal	17		1
	Khawatir atas harapan orang tua	18, 19		2
	Merasa sedih	20	21	2
Fisiologis	Sakit kepala	22		1
	Gugup		23	1
	Hilang nafsu makan	24		1
	Sulit tidur	25	26	2

	Jantung berdetak cepat	27		1
Sosial/interpersonal	Merasa tidak ada orang yang membantu	28	29	2
	Jengkel dengan semua orang	30		1
	Merasa tidak ingin diajak bicara	31		1
	Ingin menyendiri	32	33	2
	Merasa tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.		34	1
Motivasi	Tidak tertarik dengan suatu hal		35	1
	Tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas		36, 37	2
	Sulit untuk memahami pelajaran	38		1
	Mudah bosan	39	40	2
	Putus asa		41, 42	2
	Merasa tidak ingin pergi sekolah	43, 44		2
	Merasa ngantuk	45		1
Workload	Terlalu banyak beban tugas	46, 47	48	3
	Melakukan tugas dengan batasan waktu	49	50	2
<b>Total</b>				<b>50</b>

## 2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2015) Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data lebih lanjut.

## 3. Observasi

Metode observasi dalam penelitian ini digunakan sebagai pelengkap data pada penelitian.

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid akan mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2005).

Validitas dalam penelitian ini diperoleh uji coba skala pada responden yang mempunyai karakteristik sama dengan yang akan menjadi responden penelitian. Validitas dinyatakan dalam bentuk angka yang disebut dengan koefisien validitas. Menurut Azwar (2010) aitem-aitem penelitian dapat dikatakan valid apabila memiliki korelasi aitem skor total  $\geq 0,3$ . Namun, Azwar menyebutkan apabila jumlah aitem yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan maka, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan kriteria 0.30 menjadi 0.25.

### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya (Arikunto, 2005). Untuk melihat reliabilitas pada masing-masing instrumen, peneliti menggunakan koefisien *alpha*

*cronbach* yang dianalisis dengan bantuan *Software SPSS (Statistic Product and Service Solution) 19 for windows*. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *alpha cronbach*  $> 0,6$ .

## G. Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software SPSS dimana jika nilai signifikansinya lebih dari 0.05 maka data tersebut normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui penelitian yang dilakukan mempunyai hubungan yang linier atau tidak antar variabel yang terikat dan bebas. Data akan dianggap linier apabila nilai signifikansi dari data  $< 0.05$  dan dianggap tidak linier apabila nilai dari signifikansi variabel  $> 0.05$ .

#### c. Uji Multikorelasi

Uji Multikorelasi bertujuan untuk mengetahui antar variabel bebas memiliki hubungan masalah multikorelasi atau tidak. Uji multikorelasi dilakukan jika jumlah variabel bebas lebih dari satu. Cara yang digunakan untuk mendeteksi pengambilan keputusan pada uji multikorelasi dengan memakai melihat nilai tolerance

serta nilai VIF. Dalam pengujian multikorelasi ini, jika  $VIF < 10$  dan  $Tolerance > 0,10$  maka tidak terdapat multikorelasi (Ghozali, 2005).

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat *self efficacy*, manajemen waktu dan stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri. Sehingga dapat diketahui tingkatan-tingkatan apakah tinggi, sedang atau rendah. Dalam melakukan pengkategorian peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 19s dalam.

- a. Menghitung Mean
- b. Menghitung standar deviasi (SD)
- c. Mencari Kategorisasi

Tingkat *self efficacy*, manajemen waktu dan stres akademik siswa MA Wali Songo Putri Ngabar dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus berikut.

Tabel 3.5 Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X > (M + 1SD)$	Tinggi
$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	Rendah

- d. Melakukan perhitungan prosentase menggunakan analisis program SPSS untuk mendeskripsikan skala dalam bentuk prosentase.

### 3. Analisis Regresi Berganda

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independen ( $X_1, X_2, \dots, X_n$ ) terhadap variabel dependen ( $Y$ ) secara serentak dan persentase besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah Singkat MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo

Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo atau yang lebih dikenal dengan Pondok Ngabar adalah satu Pondok Pesantren yang terletak di Desa Ngabar, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Pondok Pesantren ini didirikan oleh KH Mohammad Thoyyib dibantu ketiga putra beliau, yaitu KH Ahmad Thoyyib, KH Ibrohim Thoyyib, dan KH Mohammad Ishaq Thoyyib.

Pondok Pesantren ini berdiri tanggal 4 April 1961 dan kemudian diwakafkan tanggal 6 Juli 1980. Hal menarik dari Pondok Pesantren ini adalah sejak awal berdirinya tidak berafiliasi kepada partai Politik atau golongan manapun. Pendiri Pondok Pesantren Wali Songo telah ikut berjuang melawan Penjajahan Belanda. Pendiri Pondok ini dalam usahanya mendirikan Pesantren tak luput dari tantangan luar biasa dari penjajah Belanda.

Konon, waktu itu Desa Ngabar masih sangat terbelakang, baik secara ekonomi, pendidikan maupun social, apalagi dari segi pemahaman Agama Islam. Kebiasaan masyarakat Desa Ngabar yang masing suka MOLIMO (Madat, Madon, Maling, Main, Minum). Inilah

dasar pemikiran yang melatarbelakangi perjuangan KH Mohammad Thoyyib untuk mendirikan pesantren. Untuk mewujudkan cita-citanya, beliau mengirimkan putra-putranya untuk menuntut ilmu ke Pondok Pesantren Salafiyah yang berada di Joresan Ponorogo dan juga Pesantren Tegalsari jetis Ponorogo dan terakhir di Pondok Modern Gontor Ponorogo.

Seiring dengan perkembangan Pesantren, Putra-putra beliau membawa angin segar dalam manajemen pesantren, yakni diikutsertakannya santri Pondok Ngabar dalam ujian Negara (Ujian Nasional). Konsekuensi logis dari kebijakan ini pada periode berikutnya Pemerintah menuntut didirikannya Madrasah. Madrasah dimaksud yang pertama kali berdiri adalah Madrasah Ibtidaiyah Mambaul Huda setingkat SD. Seiring pesatnya jumlah santri yang belajar dari berbagai daerah di Indonesia mulai dari ujung Pulau Sumatera hingga Sulawesi dan Lombok, maka Kyai Mendirikan Madrasah Tsanawiyah dan Aliyah. Pada awalnya bernama Tsanawiyah lil Mu'allimin, namun kemudian berubah menjadi Madrasah Tsanawiyah dan Aliyah Wali Songo. Karena santri Pondok Ngabar tidak hanya laki-laki, akhirnya santri putra dan putrid dibuatkan asrama terpisah. Madrasah tsanawiyah dan Aliyah Wali Songo Putra dan Madrasah Tsanawiyah dan Aliyah Wali Songo Putri menjadi naungan para santri belajar dan memperoleh ijazah Negara. Madrasah Aliyah Wali Songo Putri saat ini dipimpin oleh Bapak Hadi Wiyono, M. Hi.



## 2. Visi MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo

Adapun visi dari Madrasah Aliyah Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo yakni sebagai berikut. “Menjadi Lembaga Pendidikan Islam Yang Berjiwa Pesantren, Unggul dan Imtaq dan Iptek”. Indikator-Indikatornya adalah :

- a. Jiwa Pesantren adalah nilai-nilai luhur Ajaran Pesantren sebagai tolok ukur kualitas ruhani manusia di hadapan Allah SWT.
- b. Unggul dikandung maksud unggul prestasi akademis maupun non akademis.

## 3. Misi MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo

- a. Melaksanakan pembelajaran secara komprehensif, yang mengacu pada 8 (delapan) Standar Nasional Pendidikan, dengan mengembangkan kurikulum muatan lokal dan pembiasaan diri melalui penguatan sikap, pengetahuan, dan keterampilan.
- b. Melaksanakan pembelajaran menggunakan teknologi informasi,
- c. Menghasilkan lulusan yang berakhlakul karimah, memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya serta memiliki kemampuan berfikir dan bertindak secara efektif dan kreatif.
- d. Meningkatkan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan serta siswa dengan alternatif yang terbaik dan terkini.
- e. Memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana yang representatif.

- f. Menerapkan manajemen berbasis madrasah yang ditunjukkan dengan kemandirian, kemitraan, partisipasi, keterbukaan, dan akuntabilitas.
  - g. Menyediakan layanan pendidikan yang optimal dengan biaya yang terjangkau oleh masyarakat.
  - h. Mengembangkan penilaian otentik yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan berdasarkan prinsip-prinsip penilaian.
4. Pendidik dan Tenaga Kependidikan MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo

Tabel 4.1 Jumlah Pendidik dan Tenaga Pendidik

No.	Indikator	Kriteria	Jumlah (Orang)
1.	Kualifikasi Pendidikan Guru	SMA Sederajat	3
		D1	-
		D2	2
		D3	-
		S1	35
		S2	4
		S3	-
	<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	
2.	Sertifikasi	Sudah	37
		Belum	7
		<b>Jumlah</b>	<b>44</b>
3.	Gender	Pria	1
		Wanita	43
		<b>Jumlah</b>	<b>44</b>
4.	Status Kepegawaian	PNS	1

#### 5. Kurikulum MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo

Pengembangan Kurikulum MA Wali Songo Putri yang mengacu pada standar nasional pendidikan dimaksudkan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar nasional pendidikan terdiri atas: standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan,

standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian pendidikan. Empat dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut, yaitu Standar Isi (SI), Standar Proses, Standar Penilaian dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum.

Dalam memenuhi amanat Undang-undang tentang sistem pendidikan dan guna mencapai tujuan pendidikan nasional pada umumnya, serta tujuan pendidikan madrasah pada khususnya, MA Wali Songo Putri sebagai lembaga pendidikan tingkat menengah memandang perlu untuk mengembangkan dan mengevaluasi secara kontinu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 159 Tahun 2014 Tentang Evaluasi Kurikulum. Melalui Kurikulum ini madrasah dapat melaksanakan program pendidikannya sesuai dengan karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Oleh karena itu, dalam pengembangannya melibatkan seluruh warga madrasah dengan berkoordinasi kepada pemangku kepentingan di lingkungan sekitar madrasah.

Pada Tahun Pelajaran 2019/2020 MA Wali Songo Putri menerapkan Kurikulum 2013 bagi kelas X, Kelas XI dan kelas XII, Struktur kurikulum mata pelajaran agar Islam disusun mengacu pada Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 165 tahun 2014 Tentang

Pedoman Kurikulum Madrasah 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Bahasa Arab. Sementara struktur kurikulum mata pelajaran umum, muatan lokal, kegiatan ekstrakurikuler dan sistem penilaian mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81A Tahun 2013. Adapun Kurikulum yang dikembangkan di MA Wali Songo Putri berfungsi sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang mencakup tiga aspek yaitu Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan yang harus terintegrasi, serta dapat menggambarkan kesesuaian dan kekhasan kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik.

#### 6. Alokasi Jam Pelajaran Tahun Pelajaran 2020-2021

Tabel 4.2 Alokasi Waktu Belajar

Jam	Waktu	Hari
I	07.00 - 07.45	Sabtu- Rabu
II	07.45 - 08.30	
Istirahat I	08.30 - 09.00	
III	09.00 - 09.45	
IV	09.45 - 10.30	
Istirahat II	10.30 - 10.50	
V	10.50 - 11.35	
VI	11.35 - 12.20	

Jam	Waktu	Hari
I	07.00 - 07.45	Kamis
II	07.45 - 08.20	
III	08.20 - 09.00	
Istirahat I	09.00 - 09.15	
IV	09.15 - 09.55	
V	09.55 - 10.35	

#### 7. Sarana Pendukung

Pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo didukung oleh sarana dan prasarana cukup yang memadai. Sarana-sarana tersebut terdiri atas : Ruang kelas,

perpustakaan, laboratorium IPA, ruang pimpinan, ruang guru, tempat beribadah, ruang UKS, kamar mandi, dan tempat bermain/sirkulasi.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo. Penelitian ini dilakukan sejak bulan oktober 2019 sampai maret 2020 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan laporan penelitian). Penelitian diawali dengan melakukan proses wawancara dengan beberapa guru yang mengajar pada siswa kelas X dan tiga siswa MA Wali Songo putri yang membahas tentang bagaimana keadaan siswa dan sekolah secara umum. Kemudian pada tanggal 18 Maret 2020 untuk mendapatkan 67 orang siswa peneliti menyebar skala penelitian dengan cara membagikan kepada responden ke tiga kelas saat jam istirahat agar tidak mengganggu ketika proses kegiatan belajar mengajar. Proses pemberian skala dimulai dengan memberikan instruksi cara pengerjaannya dan pengisian identitas selanjutnya siswa mulai mengerjakan untuk mengisi skala sampai selesai.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan tiga skala penelitian, terdapat beberapa aitem yang gugur. Adapun hasilnya dijelaskan pada tabel berikut.

a. *Self Efficacy*

Tabel 4.3 : Hasil Uji Validitas Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah aitem valid
		Valid	Gugur	
<i>Level</i>	Tingkat terhadap beban dan kesulitan tugas	1, 2, 3, 4, 5	6	5
	Tingkat menyelesaikan kesulitan tugas	7, 8, 9, 10, 11, 13	12	6
<i>Generality</i>	Penguasaan terhadap tugas pekerjaan	14, 15, 16, 17, 18	19	5
<i>Strength</i>	kekuatan atau kemantapan dalam usaha	21, 22, 23, 25	20, 24	4
	Kegigihan dalam upaya menyelesaikan tugas	26, 27, 28, 29, 30	-	5
<b>Total</b>				23

Setelah dilakukan uji validitas pada skala *self efficacy* menunjukkan bahwa terdapat beberapa butir aitem yang tidak valid. Butir-butir aitem yang tidak valid dibuang, kemudian aitem yang valid digunakan untuk pengujian data selanjutnya. Pada variabel *self efficacy* terdapat 23 aitem valid dengan validitas aitem tersebar dari rentang angka 0,354 – 0,767.

b. Manajemen Waktu

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah aitem valid
		Valid	Gugur	
Penetapan tujuan	Apa yang ingin dicapai (planning)	1, 2, 3	-	3
	Mampu merencanakan suatu kegiatan dalam batasan waktu	4, 5, 6, 7	-	4
Menyusun prioritas	Mendahulukan berdasarkan tingkat kepentingan tugas	8, 9, 10, 11	12	4
Menyusun jadwal	Menghindari bentrokan kegiatan	13, 14, 15, 16	-	4
	Menghindari kelupaan	17, 18	19	2

Bersikap asertif	Kemampuan mengungkapkan perasaan	21, 22, 23	20	3
Bersikap tegas	Efektivitas penggunaan waktu	25, 26	24	2
Menghindari penundaan	Penangguhan suatu hal	27, 28, 29, 30, 31	-	5
Meminimalkan waktu yang terbuang	Pemboros waktu	32, 33, 34, 35	-	4
<b>Total</b>				<b>31</b>

Pada skala manajemen waktu terdapat 31 aitem valid dengan validitas aitem tersebar dari rentang angka 0,315 – 0,671.

### c. Stres Akademik

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	UF	
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	1	2	1
	Mudah lupa	3, 4	-	2
	Sering melamun		5	-
	Kesulitan dalam menyelesaikan masalah		6	-
	Susah memberi tanggapan	7	8	1
	Meragukan kemampuan diri sendiri	9	-	1
	Ragu untuk bertanya	10	-	1
Afektif	Rendah diri	11, 12	-	2
	Kurang percaya diri	13, 14	-	2
	Merasa berada dibawah tekanan	15, 16	-	2
	Merasa gagal	17		1
	Khawatir atas harapan orang tua	18	19	1
	Merasa sedih		20, 21	-
Fisiologis	Sakit kepala		22	-
	Gugup		23	-
	Hilang nafsu makan	24	-	1
	Sulit tidur	26	25	1
	Jantung berdetak cepat	27	-	1
Sosial/interpersonal	Merasa tidak ada orang yang membantu		28, 29	-
	Jengkel dengan semua orang		30	-
	Merasa tidak ingin diajak bicara	31	-	1
	Ingin menyendiri		32, 33	-
	Merasa tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.		34	-
Motivasi	Tidak tertarik dengan suatu hal		35	-

	Tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas		36, 37	-
	Sulit untuk memahami pelajaran	38	-	1
	Mudah bosan	39, 40		2
	Putus asa	42	41	1
	Merasa tidak ingin pergi sekolah	43	44	1
	Merasa ngantuk	45	-	1
<i>Workload</i>	Terlalu banyak beban tugas	46	47, 48	1
	Melakukan tugas dengan batasan waktu		49, 50	-
<b>Total</b>				25

Pada skala stres akademik terdapat 25 aitem valid dengan validitas aitem tersebar dari rentang angka 0,248 – 0,633.

## 2. Uji Reliabilitas

Tabel 4.6 : Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
<i>Self efficacy</i>	0,922	Reliabel
Manajemen waktu	0,912	Reliabel
Stres akademik	0,870	Reliabel

Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *cornbach's alpha*  $>0,6$ . Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *alpha cornbach* pada variabel *dependen* dan *independen* berada di atas 0,6 sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

## 3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel dan data penelitian terhindar dari *sampling error*. Adapun uji asumsi pada penelitian ini adalah sebagai berikut.



a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov test* menggunakan bantuan SPSS, dengan melihat nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dapat berdistribusi normal, dan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka berdistribusi tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.7 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	Self efficacy	manajemen waktu	stres akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	0,604	0,507	0,697
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,859	0,959	0,716
Test distribution is Normal.			

Berdasarkan hasil uji normalitas yang tertera pada tabel diatas, menunjukkan bahwa variabel *Self efficacy*, manajemen waktu dan stres akademik berada pada signifikansi di atas 0,05 sehingga variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *software* SPSS dengan melihat nilai signifikansi pada *output* SPSS. Berikut hasil uji linieritas *self efficacy*, manajemen waktu dan stres akademik.

Tabel 4.8 : Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Sig.	Keterangan
Self efficacy-> Stres akademik	0,000	Linier
Manajemen waktu -> stres akademik	0,000	Linier

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear ( $\text{Sig} < 0,05$ ) sehingga variabel tersebut dapat memenuhi kriteria linear antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

c. Uji Multikorelasi

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Berikut hasil uji multikolinieritas variabel bebas *self efficacy* dan manajemen waktu.

Tabel 4.9 : Hasil Uji Multikolinieritas

V	Tolerance	VIF	Kriteria
Self Efficacy (X1)	0,500	1,999	Tidak terdapat mutikorelasi
Manajemen Waktu (X2)	0,500	1,999	Tidak terdapat mutikorelasi

Berdasarkan tabel uji multikolinieritas di atas menunjukkan bahwa nilai tolerance semua variabel independen lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF semua variabel independen lebih kecil dari 10,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

#### 4. Hasil Analisis Deskriptif

##### a. Kategori *Self Efficacy*

Diharuskan mencari *mean* (M) dan standar deviasi (SD), untuk mengetahui kategorisasi variabel *self efficacy*. Data diambil dengan menggunakan bantuan program SPSS 19.0. Berdasarkan hitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.9 Deskripsi Statistik *Self Efficacy*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	67	51	102	76,45	10,481
Valid N (listwise)	67				

Setelah diketahui *mean* (M) dan standar deviasi (SD), maka untuk mengetahui kategorisasi variabel *self efficacy*, digunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4.10 Kategorisasi *Self Efficacy*

Rumus	Hasil	Kategorisasi
$X > (M + 1SD)$	$X > 87$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$66 \leq X < 87$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	$X < 66$	Rendah

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= X > (M + 1SD) \\ &= X > (76,45 + 1. 10,481) \\ &= X > 87 \\ \text{Sedang} &= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD) \\ &= (76,45 - 1. 10,481) \leq X < (76,45 + 1. 10,481) \\ &= 66 \leq X < 87 \\ \text{Rendah} &= X < (M - 1SD) \\ &= X < (76,45 - 1. 10,481) \\ &= X < 66 \end{aligned}$$

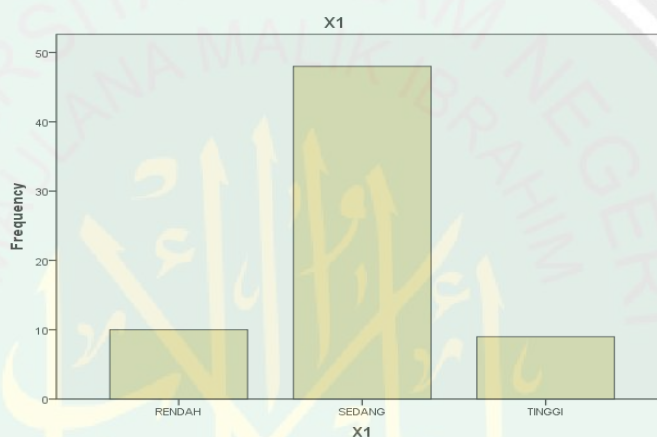
Peneliti menggunakan kategori rentang untuk masing-masing responden dengan membagi menjadi tiga interval yaitu, tinggi, sedang, dan rendah, untuk mengetahui kategori pada masing-

masing variabel,. Perhitungan kategorisasi ini peneliti lakukan menggunakan bantuan program SPSS 19 *for windows*. Adapun penjelasannya akan dijelaskan pada rincian berikut.

**Tabel 4.11 Frekuensi dan Prosentase Tingkat *Self Efficacy***

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Self efficacy</i>	Tinggi	9	13,4%
	Sedang	48	71,6%
	Rendah	10	14,9%

**Grafik 4.1 *self efficacy***



Dari tabel dan diagram di atas diketahui bahwa tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 13,4% dengan frekuensi sebanyak 9 siswa dalam kategori tinggi, 71,6% dengan frekuensi 48 siswa berada pada ketegori sedang, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat *self efficacy* dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

## b. Kategori Manajemen Waktu

Diharuskan mencari *mean* (M) dan standar deviasi (SD), untuk mengetahui kategorisasi variabel manajemen waktu. Berdasarkan hitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.12 Deskripsi Statistik Manajemen Waktu

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X2	67	83	152	109,31	14,358
Valid N (listwise)	67				

Setelah diketahui *mean* (M) dan standar deviasi (SD), maka untuk mengetahui kategorisasi variabel manajemen waktu, digunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4.13 Kategorisasi Manajemen Waktu

Rumus	Hasil	Kategorisasi
$X > (M + 1SD)$	$X > 124$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$95 \leq X < 124$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	$X < 95$	Rendah

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= X > (M + 1SD) \\ &= X > (109,31 + 1. 14,358) \\ &= X > 124 \\ \text{Sedang} &= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD) \\ &= (109,31 - 1. 14,358) \leq X < (109,31 + 1. 14,358) \\ &= 95 \leq X < 124 \\ \text{Rendah} &= X < (M - 1SD) \\ &= X < (109,31 - 1. 14,358) \\ &= X < 95 \end{aligned}$$

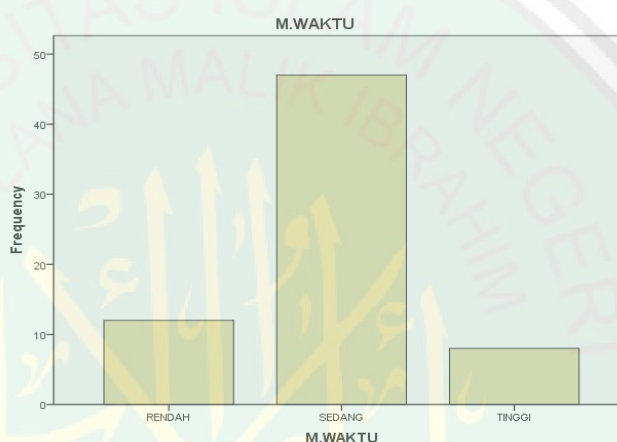
Peneliti menggunakan kategori rentang untuk masing-masing responden dengan membagi menjadi tiga interval yaitu, tinggi, sedang, dan rendah, untuk mengetahui kategori pada masing-masing variabel. Perhitungan kategorisasi ini peneliti lakukan

menggunakan bantuan program SPSS 19 *for windows*. Adapun penjelasannya akan dijelaskan pada rincian berikut.

**Tabel 4.14 Frekuensi dan Prosentase Tingkat Manajemen Waktu**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Manajemen waktu	Tinggi	12	17,9%
	Sedang	47	70,1%
	Rendah	8	11,9%

**Grafik 4.2 Manajemen Waktu**



Dari tabel dan diagram di atas diketahui bahwa tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, 70,1% dengan frekuensi 47 siswa berada pada kategori sedang, dan 11,9% dengan jumlah frekuensi 8 dari siswa memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

c. Kategori Stres Akademik

Diharuskan mencari *mean* (M) dan standar deviasi (SD), untuk mengetahui kategorisasi variabel stres akademik, maka Berdasarkan hitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.15 Deskripsi Statistik Stres Akademik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	67	34	89	68,06	9,895
Valid N (listwise)	67				

Setelah diketahui *mean* (M) dan standar deviasi (SD), maka untuk mengetahui kategorisasi variabel stres akademik, digunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4.16 Kategorisasi Stres Akademik

Rumus	Hasil	Kategorisasi
$X > (M + 1SD)$	$X > 78$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$58,27 \leq X < 78$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	$X < 58,2$	Rendah

Tinggi =  $X > (M + 1SD)$   
 =  $X > (68,06 + 1. 9,895)$   
 =  $X > 78$

Sedang =  $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$   
 =  $(68,06 - 1. 9,895) \leq X < (68,06 + 1. 9,895)$   
 =  $58,27 \leq X < 78$

Rendah =  $X < (M - 1SD)$   
 =  $X < 68,06 - 1. 9,895)$   
 =  $X < 58,2$

Peneliti menggunakan kategori rentang untuk masing-masing responden dengan membagi menjadi tiga interval yaitu, tinggi, sedang, dan rendah untuk mengetahui kategori pada masing-masing variabel,. Perhitungan kategorisasi ini peneliti lakukan

menggunakan bantuan program SPSS 19 *for windows*. Adapun penjelasannya akan dijelaskan pada rincian berikut.

**Tabel 4.17 Frekuensi dan Prosentase Tingkat Stres Akademik**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Stres akademik	Tinggi	12	17,9%
	Sedang	45	67,2%
	Rendah	10	14,9%

**Grafik 4.3 Stres Akademik**



Dari tabel dan diagram di atas diketahui bahwasannya tingkat stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, 67,2% dengan frekuensi 45 siswa berada pada ketegori sedang, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada ketegegori sedang. Hal ini berdasarkan



pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

## 5. Hasil Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis digunakan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan sebelumnya. Dalam menganalisis data tentang pengaruh *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda. Uji hipotesis ini menggunakan bantuan *softwwere IBM SPSS 19.0*. Adapun hasilnya dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.20

Anova

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3260,668	2	1630,334	32,596	,000 <sup>a</sup>
	Residual	3201,094	64	50,017		
	Total	6461,761	66			

a. Predictors: (Constant), X2, X

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis regresi antara *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat diartikan bahwa *self efficacy* dan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik yang artinya secara signifikan efikasi diri dan manajemen waktu berdampak terhadap stres akademik siswa.

Tabel. 4.21

## Analisis Regresi Berganda

## Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,710 <sup>a</sup>	,505	,489	7,072	,505	32,596	2	64	,000

a. Predictors: (Constant), X2, X

Hasil pengujian korelasi (R) antara *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik yaitu sebesar 0,710 dan persentase determinasi (R<sup>2</sup>) menunjukkan nilai sebesar  $0,505 \times 100\% = 50,5\%$ . Artinya kedua variabel *self efficacy* (X1) dan manajemen waktu (X2) memiliki pengaruh 50,5% terhadap variabel stres akademik (Y). Adapun 49,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.22  
Tabel Beta

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123,311	7,086		17,403	,000
	X	-,515	,117	-,545	-4,384	,000
	X2	-,145	,086	-,211	-1,696	,095

a. Dependent Variable: Y

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *standardized coefficients* (Beta) pada variabel *self efficacy* sebesar -0,545. Untuk menghitung persentasenya yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan mengkalikannya dengan 100%. Jadi beta *self efficacy*  $(-0,545)^2 \times 100 = 29,7\%$ . Sedangkan pada variabel manajemen waktu koefisien beta sebesar -0,211. Untuk menghitung persentasenya yaitu  $(-0,211)^2 \times 100 = 4,45\%$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel keduanya memiliki pengaruh negatif terhadap variabel stres akademik. Namun pada variabel *self efficacy* lebih berpengaruh terhadap stres akademik karena variabel *self efficacy* memiliki skor yang lebih tinggi daripada *self efficacy* yaitu 29,7%.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat *Self Efficacy* pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo**

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka diketahui bahwa tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo dengan hasil skor tertinggi sebesar 71,6% dengan frekuensi 48 siswa berada pada kategori sedang, 13,4% dengan frekuensi sebanyak 9 siswa dalam kategori tinggi, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat *self efficacy* dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri mayoritas berada pada kategori sedang.

Dalam hal ini artinya siswa MA Wali Songo Putri kelas X rata-rata cukup baik dalam memiliki keyakinan atau mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi tantangan dan tugas-tugas sekolah yang diberikan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu. Namun dalam hal ini perlu untuk ditingkatkan lagi sehingga tidak mengalami penurunan karena kategori sedang ini merupakan posisi tengah-tengah antara untuk menjadi lebih baik atau justru sebaliknya menjadi turun.

*Self efficacy* sendiri sangat memiliki peran penting dalam diri suatu individu. *Self efficacy* dapat memengaruhi pikiran, perasaan, emosi, motivasi dan penen yang kuat dalam tingkah laku individu tersebut. Menurut Bandura (dalam Rahmadini, 2011) menyebutkan bahwa karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan tekun dalam menyelesaikan tugas-tugasnya yang dimilikinya, kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, memandang ancaman bukan sebagai kesulitan melainkan sebuah tantangan, yakin mampu menghadapi dan menangani situasi apapun secara efektif, dan mampu memulihkan motivasi setelah mengalai kegagalan.

Seperti halnya menurut teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2011) bahwa keyakinan pada individu tentang kemampuan yang dimiliki dapat mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan atau dipilih oleh individu, seberapa besar usaha yang akan dilakukan, selama apa individu tersebut mampu bertahan dalam menghadapi tantangan dan

kegagalan, serta ketangguhan dalam bangkit setelah mengalami kegagalan. Meskipun tidak semua individu mampu menjalankan hal-hal tersebut, namun ketika siswa mengalami banyak tekanan dan tuntutan dari sekolah yang mampu mengakibatkan sedih atau stres, dengan begitu peran guru sangat besar untuk mampu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi hingga mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.

## **2. Tingkat Manajemen Waktu pada Siswa Kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo**

Adapun hasil penelitian dari 67 siswa menunjukkan bahwa siswa MA Wali Songo Putri kelas X memiliki tingkat manajemen waktu pada kategori skor tertinggi sebesar 70,1% dengan frekuensi 47 siswa berada pada kategori sedang, 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, dan 11,9% dengan jumlah frekuensi 8 dari siswa memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang.

Siswa yang awalnya mengatakan sulit dalam memprioritaskan dan mengelola waktu dengan baik, dalam hal ini tidak sebanding dengan hasil yang diperoleh. Bisa jadi karena kurang tepatnya dalam pembuatan skala dan karena perubahan kondisi siswa dari awal semester hingga kemarin pelaksanaan penelitian karena faktor lingkungan atau yang lainnya. Selain itu, ketika seseorang memiliki

banyak waktu yang tersisa namun terkadang energi dalam diri seseorang tidak seimbang, hal ini tentunya tidak akan banyak yang bisa dilakukan yang akhirnya akan menimbulkan perasaan mudah lelah, merasa tidak produktif, kehilangan banya momet dan kesempatan bahkan sampai kualitas diri menurun.

Namun, hal ini perlu sangat perlu untuk dipertahankan lagi sehingga tidak mengalami penurunan. Diharapkan adanya kemampuan dalam manajemen waktu yang cukup baik ini berarti siswa sudah memiliki tujuan dalam setiap kegiatan, mampu menentukan prioritas, dan dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik dan seefisien mungkin di tengah banyaknya tugas-tugas dan tuntutan yang dialami. Dengan pengelolaan waktu yang baik tentunya akan meminimalisir terjadinya penumpukan tugas-tugas yang mampu mengakibatkan stres bagi siswa itu sendiri.

Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Puspitasari (2013) bahwa dalam memenuhi tuntutan akademik yang baik, mahasiswa yang bekerja harus belajar dengan giat dan dapat mengatur waktunya dengan baik meskipun dihadapkan dengan kendala-kendala yang berhubungan dengan pengaturan jadwal kuliah dan waktu bekerja. Karena manajemen waktu merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam dalam belajar, oleh karena itu dengan melakukan manajemen waktu yang baik dapat mengontrol diri terhadap kekurangan-kekurangan dalam belajar seseorang. Manajemen waktu yang baik

pada kegiatan perkuliahan dan pekerjaan adalah arena adanya beberapa faktor seperti penentuan dalam tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu dan kontrol terhadap waktu (Puspitasari, 2013).

### 3. **Tingkat Stres Akademik pada Siswa Kelas X Ma Wali Songo Ngabar Ponorogo**

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka diketahui bahwa tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo dengan hasil skor tertinggi sebesar 67,2% dengan frekuensi 45 siswa berada pada ketegori sedang, 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri mayoritas berada pada ketegori sedang.

Dimana dalam hal ini, yang menurut peneliti stres akademik pada siswa sudah tergolong pada tingkat yang cukup serius dan berbahaya, meskipun berada dalam tingkat kategori sedang. Stres akademik dengan tingkat kategori sedang tersebut dapat meningkat apabila diabaikan dan individu tidak mampu dalam mengelola dan mengatasinya dengan baik. Sebaliknya, stres akademik dapat menurun apabila individu tersebut mampu dalam mengelolanya dengan baik.

Stres akademik yang didefinisikan sebagai respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan dan menimbulkan perasaan

tidak nyaman, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, ketegangan, dan perubahan tingkah laku (Desmita (2009)). Dalam hal ini reaksi perubahan yang paling tinggi dialami pada siswa adalah afektif atau pikiran. Siswa merasa bahwa tuntutan akademik memberikan tekanan, merasa gagal dan khawatir atas harapan orang tua, hingga merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya.

Namun sebenarnya, tingkatan stres yang dialami oleh tiap individu dapat berbeda-beda meskipun tengah mengalami keadaan yang sama. Stres dapat meningkat atau menurun tergantung dengan bagaimana individu itu mampu menghadapinya. Siswa yang di awal merasa kurang fokus, sulit dalam konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, bisa jadi memang saat itu siswa merasakan hal tersebut karena belum mampu dalam menyesuaikan dengan lingkungannya yang baru. Namun setelah kondisi dan keadaan yang setiap harinya individu tersebut lewati, mampu dalam merubah kondisi individu tersebut.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Alvin (2007) menyebutkan bahwa dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian individu dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi pelajaran yang lebih padat, persaingan yang ketat, beban pelajaran yang



berlipat, pandangan negatif dari lingkungan sekitar, tekanan orang tua, teman, dan guru untuk berprestasi yang tinggi.

Oleh karena itu, dalam proses belajar tetap harus memperhatikan perkembangan siswa, jangan sampai sekolah yang seharusnya dunia yang mereka sukai justru malah menghambat masa pertumbuhan bagi siswa.

#### 4. Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,710 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya, ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik. Kemudian koefisien korelasi sebesar 0,710 dicocokkan pada pedoman derajat hubungan dan diperoleh nilai R 0,710 terletak pada rentang (0,600-0,799) dengan tingkat korelasi yang kuat.

Kemudian diketahui koefisien determinasi (R square) = 0,505 sehingga dapat diketahui bahwa 50,5% ada pengaruh yang diberikan variabel *self efficacy* dan manajemen waktu pada variabel stres akademik dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Jika merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Alvin (2007) bahwa dua faktor yang mempengaruhi stres akademik salah satunya adalah keyakinan.

Keyakinan (*efficacy*) adalah kemampuan seseorang untuk berpikir dan memotivasi tentang bagaimana harus bertindak. Keyakinan (*efficacy*) terhadap diri memberikan peran penting dalam menginterpretasikan situasi yang ada disekeliling individu. Efikasi diri dapat membantu individu untuk mampu membuat keputusan, tindakan, pola pikiran dan emosional serta srategi penanganan yang tepat untuk menjadi penentu keberhasilan individu dalam menyesuaikan dengan masalah atau tuntutan yang ada di sekeliling individu yang menyebabkan stres.

*Self efficacy* muncul dari kemampuan diri seseorang yang mempengaruhi cara berfikir, bagaimana memotivasi dari sendiri dan bagaimana harus bertindak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisya Namira (2018) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta menghasilkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *self efficacy* remaja SMA maka akan semkin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Namun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja SMA maka akan semakin tinggi stres yang dialami oleh remaja tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan hal yang dinilai penting, karena dengan hal tersebut individu dapat mengetahui kemampuan dan keyakinan dirinya untuk dapat mengatasi tekanan

akademik seperti, bebabn tugas yang banyak, deadline yang semakin dekat, persaingan untuk mempertahankan prestasi dikelas, kesulitan memprioritaskan kegiatan didalam dan diluar kelas, serta interaksi dengan lingkungan di sekitar.

Selanjutnya, nilai signifikansi pada *self efficacy* dan manajemen waktu memiliki tigtat keeratan yang sama dengan stres akademik yaitu sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Pada penelitian yang berhubungan dengan stres menunjukkan bahwa manajemen waktu dapat membuat seseorang lebih merasa memiliki kontrol terhadap waktu, mendapat kepuasan kerja, berpengaruh positif terhadap kesehatan, mengurangi ketegangan dan tekanan psikologis.

Sejalan dengan pendapat menurut Alvin (2007) manajemen waktu adalah kunci utama mengelola stres dan belum banyak individu yang mampu menguasainya. Krisisnya waktu yang dimiliki, dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat individu akan kehabisan waktu untuk melakukan semua yang mereka ingin lakukan. Kesibukan yang tinggi akan menggiring seseorang pada stres apabila mereka tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Karena itu, penting bagi seseorang agar dapat mengelola waktunya dengan seefisien mungkin untuk mencegah terjadinya stres dan sekaligus menciptakan pembelajaran yang efisien. Selain faktor efikasi diri, manajemen waktu yang baik juga merupakan salah satu cara efektif untuk menghadapi tekanan tanpa harus mengalami stres.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Jacinda Nita Santoso dan Karina Wijawa (2018) tentang pengaruh *time management* dan *leisure satisfactio* terhadap stres akademik sebagai variabel *intervening* mahasiswa manajemen perotelan Universitas Kristen Putra, yang menghasilkan bahwa *time management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Semakin baik manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Dari tabel Beta, dapat diketahui bahwa nilai koefisien beta pada variabel *self efficacy* sebesar  $(-0,545)^2 \times 100 = 29,7\%$ . Sedangkan pada variabel manajemen waktu sebesar  $(-0,211)^2 \times 100 = 4,45\%$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel keduanya sama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel stres akademik. Tetapi pada variabel *self efficacy* lebih besar memiliki pengaruh terhadap stres akademik karena variabel efikasi diri memiliki skor yang lebih tinggi daripada manajemen waktu yaitu 29,7%.

Namun tentunya *self efficacy* dan manajemen waktu keduanya sama-sama memiliki sumbangan yang sangat berguna bagi siswa dalam mengatasi stres siswa agar memiliki pandangan yang positif. Maka dari itu, perlu ditanamkan dalam diri individu mengenai efikasi diri dan manajemen waktu yang baik agar selalu berfikir positif meskipun sedang menghadapi masalah atau tantangan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah menganalisa dan membahas hasil penelitian sebagaimana pada bab 4, dapat disimpulkan sebagai berikut,

*Pertama*, tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo mayoritas berada pada kategori sedang. Dalam hal ini artinya siswa MA Wali Songo Putri kelas X rata-rata cukup baik dalam memiliki keyakinan atau mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi tantangan dan tugas-tugas sekolah yang diberikan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu.

*Kedua*, tingkat manajemen waktu pada siswa siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo memiliki tingkat manajemen waktu yang cukup baik meski belum berada pada kategori sangat baik.

*Ketiga*, tingkat stres akademik pada siswa siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo mayoritas berada pada kategori sedang. Dalam hal ini siswa merasa cukup adanya tekanan akademik yang memberatkan mereka sehingga terkadang membuat siswa merasa kurang percaya diri dan sulit berkonsentrasi dalam belajar.

*Keempat*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dan manajemen waktu secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA wali songo putri ngabar ponorogo. *Self efficacy* dan manajemen waktu memberikan sumbangan sebesar 50,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Namun pada variabel *self efficacy* lebih berpengaruh terhadap stres akademik karena variabel efikasi diri memiliki skor yang lebih tinggi daripada manajemen waktu yaitu 29,7%.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Siswa**

Siswa perlu untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan dengan saling memberikan dukungan dan motivasi kepada antar sesama, serta mampu mengelola waktu yang dimiliki dengan lebih efektif guna mencegah adanya stres akademik dan gangguan lain yang dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal.

### **2. Bagi Guru**

Guru diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan siswa guna melihat berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa, terutama yang berkaitan dengan variabel yang diteliti pada penelitian ini dan juga faktor-faktor lain yang membuat siswa tidak dapat belajar dengan baik. Guru dapat membantu siswa dalam menanamkan rasa keyakinan dengan memberikan motivasi serta dapat meningkatkan model pembelajaran yang lebih baik dan dirasa menyenangkan.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apa ingin melakukan penelitian dengan tema serupa, disarankan agar lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan, karena penggunaan skala dan pilihan jawaban yang kurang tepat dapat berpengaruh pada jawaban yang akan diberikan oleh responden penelitian. Selain itu, ada baiknya pemilihan sampel dari berbagai fase-fase perkembangan yang lain dengan jumlah yang lebih banyak, guna untuk mengetahui adanya suatu perbedaan disetiap fase lainnya. Serta dapat mengembangkan dengan menggunakan variabel prediktor lain yang diprediksi dapat menurunkan tingkat stres akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D.A. (2007). *Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self-efficacy and Achievement of University Students*. *Psychology Developing Societies*. 19. 199. Diakses dari: <http://pds.sagepub.com/content/19/2/199.abstract>. Diakses pada tanggal 17 April 2020.
- Ahmad S. A. (2014). *Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE*. *International Journal of Business and Social Research*, Vol 4, No 5.
- Akdon dan Riduwan. (2005). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Al-Adluni, M. A. (2010). *Time Habit*. (alih bahasa Taufik Ar). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Marwa.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Atkinson, *Manajemen Waktu yang Efektif*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1990, h. 35.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. yogyakarta : pustaka pelajar.
- Bahrur Rosyidi Duraisy, “*Manajemen Waktu (Konsep dan Strategi)*”, <https://bahrurrosyididuraisy.wordpress.com/>, diakses 10 Januari 2020.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, 77-81)*. New York: Academic Press.
- Creswell, John W. (2010). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Davidson, J. (2002). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi
- Desmita. (2005). *Hubungan antara Stres Sekolah dengan Derajat Stres dan Strategi Penanggulangan Stres pada Siswa MAN Model Bukit Tinggi*. Thesis (tidak diterbitkan) Bandung : Universitas Padjajaran.
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Durand, V. Mark & David, Barlow.(2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Terjemahan. Essentials of Abnormal Pshychology. Fourth



- Edition. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist, Jess & Feist, Gregory J.. (2011). *Teori Kepribadian*. (Alih bahasa: Smita Prahita Sjahputri). Jakarta: Salemba Humanika.
- Gea, A. A. (2014). *Time Management : Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien*. Jurnal Humaniora, 777-785
- Ghozali, I. 2005. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Gufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta :Ar-Ruzz Media
- Gusniarti, U. (2002). *Hubungan antara Persepsi Siswa antara Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus*. Jurnal Psikologika.13 (VII).1-13.
- Harun, Irma (2012). Stres Akademik dan Manajemen Waktu. tersedia pada <https://irmaharun.blogspot.co.id/2012/04/stres-akademik-manajemen-waktu.html?m=1> (diakses pada tanggal 9 November 2019)
- Kurniawan, A dan Ika Y. (2013). *Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 2 No. 1, April 2013
- Lakein. (2007). *Manajemen Waktu*. Jakarta: PT : Buku Kita.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Misra, R dan McKean M.(2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction*. American Journal of Health Studies.
- Namira, R. (2018). *Hubungan antara Self Efficacy dengan stres akademik pada Remaja SMA di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Nita, J dan Karina W. (2018). *Pengaruh Time Management Dan Leisure Satisfaction Terhadap Reaksi Stres Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Intervening Mahasiswa Manajemen Perhotelan Universitas Kristen Petra*. Jurnal Hospitality dan Majemen Jasa Vol 6, No 1.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo : Zifatama
- Puspitasari W. 2013. *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahmadini, A. (2011). *Studi Deskriptif Mengenai elf Efficacy terhadap Pekerjaan pada Pegawai Staf Bidang Statistik Sosial di Badan Pusat Statistik Provinsi*

- Jawa Barat. Skripsi (Naskah Publikasi). Bndung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Riduwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Rusdi, R. (2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemmen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman*. E-Journal Psikologi Fisip Unmul.
- Rustika, M. (2012). *Efikasi Diri:Tinjauan Teori Elbert Bandura*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Vol. 20, No.1-2, Hal 18-25.
- Sinha, U., Sharma, V., & Mahendra. K. (2001). *Development of a Scale for Asessing Academic Stress: a Premiliminary Report*. Journal of the Institute of Medicine, 23, pp 105-112.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students*. *Journal of Psychoeducational Assessment*,29(6), 534-546.
- Therese Hoff Macan, "Time Management : Test of a Process Model", 1994, *Journal of Applied Psychology* 1994, Vol. 79. No. 3, p. 381-391, American Pschycological Association.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Veronica, K. N. (2013). *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN8 Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.8(2), 1-10.
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta*. Skripsi thesis. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Widyanarita, L. C. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Sebagai Garda Depan PT Aseli Dagadu Djokdja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students*. *Advances in social work*,9(2), 106-125.
- Wisantyo NI (2010). *Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelas*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang : Universitas Diponegoro.

Wulandari, L H.(2011).*Gambaran Stres Di Bidang Akademik Pada Pelajar Sindrom Hurried Child Di Sekolah Candra Kusuma*. Diakses pada tanggal 12 November 2019

Wulandari, S. (2014). *Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia

Yunus, N. R dan Tanjung, H. (2015). *Manajemen Waktu: 7 Langkah Membuat Hidup Penuh Arti*. Jakarta: Amzah





## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

<b>TARBIYATUL MU'ALLIMAT AL-ISLAMIYAH</b> <i>Pondok Pesantren "Wali Songo"</i>		تربية المعلمة الإسلامية بمعهد "والي صاعا" عابر للتربية الإسلامية فونوروكو إندونيسيا
<b>NGABAR PONOROGO</b> <b>INDONESIA</b>		
Sekretariat Pondok Pesantren "Wali Songo" Ngabar Ponorogo Indonesia 63471 Telp. 0352-311206 (hunting) Fax. 311484		
<b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor: 286/C.05/TMt-I/PPWS/V/2020		
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Direktur Tarbiyatul Mu'allimat Al-Islamiyah (TMt-I) Pondok Pesantren "Wali Songo" Ngabar Ponorogo:</p>		
Nama	:	Hadi Wiyono, M.HI
NIP	:	-
Jabatan	:	Direktur Tarbiyatul Mu'allimat Al-Islamiyah
Instansi Kerja	:	Pondok Pesantren "Wali Songo" Ngabar
<p>Dengan ini menerangkan bahwa :</p>		
Nama	:	ACHIDA FAIQOTUL HIMMAH
NIM	:	16410180
Fakultas	:	Psikolog
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
<p>Telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren "Wali Songo" Ngabar tentang "<b>Hubungan Self Efficacy dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas X MAWali Songo Putri Ngabar Ponorogo</b>"</p>		
<p>Demikian surat keterangan ini dikeluarkan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
Ponorogo, 18 Mei 2020		
		 <b>HADI WIYONO, M.HI</b>

## LAMPIRAN 2

Nama:

Usia :

Kelas :

**Petunjuk pengisian :**

- 1. Bacalah petunjuk dengan cermat !**
- 2. Tuliskan nama lengkap, usia dan kelas yang sudah tertera diatas**
- 3. Silahkan teman-teman membaca dan memahami setiap pernyataan dalam kuesioner ini, kemudian pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri teman-teman dengan melingkari salah satu jawaban dimulai dari rentang angka 1-5 dengan ketentuan berikut.**
  - 5 = (Sangat Sering)**
  - 4 = (Sering)**
  - 3 = (Kadang-Kadang)**
  - 2 = (Jarang)**
  - 1 = (Tidak Pernah).**
- 4. Mohon diisi dengan sebenarnya, karena data yang teman-teman masukkan akan sangat membantu dalam proses penelitian saya.**
- 5. Jawaban tidak harus sama dengan teman-teman kalian dan tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar, karena itu pilihlah jawaban yang benar-benar sesuai menggambarkan diri teman-teman saat ini.**
- 6. Adek-adek tidak perlu khawatir, jawaban yang adek-adek berikan, tidak ada kaitannya dengan nilai akademik teman-teman.**

SELAMAT MENGERJAKAN

## Skala 1

NO.	INDIKATOR	1	2	3	4	5
1.	Saya tetap belajar meskipun ada mata pelajaran yang tidak saya sukai					
2.	Saya mampu untuk mengendalikan perasaan kecewa ketika gagal pada ulangan sebelumnya					
3.	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah yang sulit					
4.	Saya merasa malas ketika mengerjakan banyak PR.					
5.	Saya membiarkan PR hingga berlarut-larut jika kesulitan mengerjakannya					
6.	Saya panik ketika guru memberikan soal yang sulit kepada saya					
7.	Saya mampu mengejar materi pelajaran yang tertinggal					
8.	Saya berusaha mencapai target nilai agar tidak mengikuti remedial					
9.	Saya mampu mengatasi kesedihan ketika mendapat nilai yang kurang memuaskan					
10.	Saya biasa mencari aktivitas lain untuk menghilangkan rasa bosan dengan tugas-tugas sekolah.					
11.	Saya menunda mengerjakan tugas sekolah yang sulit karena tidak mampu menyelesaikannya					
12.	Saya menghindari tugas yang sulit dan tidak saya sukai.					
13.	Saya mencontek tugas teman ketika tidak bisa mengerjakannya.					
14.	Saya berfikir untuk mencari solusi ketika saya punya masalah					
15.	Saya suka mencari bahan diskusi dengan teman-teman saya					
16.	Saya mampu mengikuti mata pelajaran meskipun lebih banyak dari tingkat sebelumnya					
17.	Saya kesulitan dalam memahami pelajaran karena terlalu banyak materi yang diberikan					
18.	Saya tidak menyukai tugas yang berkaitan dengan perhitungan					
19.	Saya merasa tidak paham dengan materi pelajaran yang dijelaskan saat di kelas					
20.	Saya mampu berusaha lebih giat ketika tugas sekolah belum selesai.					
21.	Saya berusaha hadir tepat waktu dikelas agar tidak tertinggal materi pelajaran					
22.	Saya berusaha mengerahkan kemampuan untuk mengatasi rasa malas dalam mengerjakan tugas					
23.	Saya menagis ketika kesulitan memahami materi pelajaran					
24.	Tugas yang banyak dan sulit membuat saya malas untuk mengerjakannya.					
25.	Saya jarang menyempatkan waktu untuk mengulang pelajaran yang telah disampaikan oleh guru.					
26.	Saya segera mungkin mengerjakan PR agar dapat mengerjakan tugas yang lainnya.					
27.	Saya percaya mampu menyelesaikan banyaknya tugas-tugas dari sekolah					
28.	Saya belajar ketika ada ujian dan ulangan.					
29.	Saya malas belajar jika tidak ada PR					
30.	Saya selalu meminta bantuan teman untuk menjawab soal-soal ujian.					

NO.	INDIKATOR	1	2	3	4	5
1.	Saya merasa berhasil mencapai sesuatu dalam keseharian saya					
2.	Saya membuat rencana tentang apa yang harus saya capai					
3.	Saya tidak suka membuat target-target dalam tiap pekerjaan saya					
4.	Saya selalu membiasakan membuat rencana pada tiap tugas-tugas yang akan saya laksanakan.					
5.	Saya menentukan <i>deadline</i> pada setiap kegiatan dan berusaha menyelesaikan tugas berdasarkan waktu yang sudah saya buat.					
6.	Saya melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya perencanaan terlebih dahulu.					
7.	Saya lebih suka melaksanakan kegiatan secara spontan daripada direncanakan					
8.	Saya mengutamakan waktu belajar daripada waktu bermain.					
9.	Saya tetap menomorsatkan belajar, meskipun saya aktif dalam kegiatan diluar kelas.					
10.	Saya mempersiapkan ujian jauh-jauh hari daripada harus menggunakan sks (sistem kebut semalam)					
11.	Saya melakukan kegiatan sesuka hati tanpa memilih mana yang terpenting.					
12.	Saya sering bingung mendahulukan tugas sekolah atau kegiatan ekstra sehingga keduanya tidak maksimal					
13.	Saya selalu berusaha melakukan aktivitas sesuai jadwal yang saya buat.					
14.	Saya menyiapkan strategi untuk mengatasi jadwal kegiatan yang bertabrakan					
15.	Saya sering melanggar jadwal yang sudah pernah saya buat sebelumnya.					
16.	Saya rasa, membuat agenda kegiatan sehari-hari adalah hal yang sia-sia					
17.	Saya menulis catatan setiap tugas yang diberikan oleh guru.					
18.	Saya menandai setiap kegiatan yang telah dilakukan untuk mengetahui kegiatan yang sudah dan belum saya lakukan.					
19.	Saya tidak terbiasa memeriksa kegiatan yang telah dan belum saya lakukan					
20.	Saya menulis catatan setiap tugas yang diberikan oleh guru					
21.	Saya berusaha menjadi pendengar yang baik dalam setiap acara rapat ataupun diskusi					
22.	Saya menegaskan pada teman ketika mengganggu jam belajar saya					
23.	Saya suka menerima tawaran teman untuk bermain-main daripada mengerjakan tugas sekolah					
24.	Saya sulit untuk mengatakan “tidak” apabila ada teman yang meminta bantuan pada saya					
25.	Saya biasa menggunakan waktu seperti yang saya inginkan					
26.	Saya mencari cara untuk meningkatkan efisiensi kegiatan belajar saya					
27.	Saya menunda melakukan hal yang yang sulit, membosankan dan tidak menyenangkan.					
28.	Saya selalu menyiapkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah saya.					



29.	Saya selalu menerapkan pada diri sendiri untuk tidak menumpuk-numpuk pekerjaan.					
30.	Saya memiliki komitmen untuk meluangkan waktu belajar dan mengerjakan tugas sekolah					
31.	Saya mengerjakan suatu tugas sekolah ketika sudah mendekati waktu yang telah ditentukan, sehingga tugas tidak dapat saya kerjakan secara maksimal.					
32.	Saya sering lari dari tugas-tugas yang tidak saya sukai					
33.	Saya menggunakan untuk kegiatan yang bermanfaat, ketika memiliki waktu luang					
34.	Saya merasa bersalah ketika membuang-buang waktu dengan hal yang tidak bermanfaat					
35.	Saya menghabiskan waktu luang dengan banyak cerita dengan teman.					
36.	Saya mudah bosan dengan kegiatan yang ada di pesantren dan pembelajaran yang ada di kelas					



## Skala 3

NO.	INDIKATOR	1	2	3	4	5
1.	Saya sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung					
2.	Saya belajar tanpa terganggu meskipun ada kabar ujian yang dadakan					
3.	Saya merasa kesulitan dalam mengingat sesuatu yang terlalu banyak dan menuntut.					
4.	Saya selalu mencatat materi yang disampaikan untuk memudahkan saya mengingatnya					
5.	Saya tidak suka melamunkan hal-hal yang saya rasa tidak penting					
6.	Saya tidak tahu bagaimana cara memecahkan masalah yang saya hadapi					
7.	Saya mudah dalam memberi tanggapan kepada teman					
8.	Saya senang ketika teman meminta tanggapan pada saya					
9.	Saya berusaha percaya terhadap kemampuan saya					
10.	Saya bertanya langsung kepada guru ketika ada materi yang belum paham					
11.	Saya tidak malu berbaur dengan teman-teman yang lebih pandai dari saya					
12.	Saya tidak suka membanding-bandingkan diri saya dengan orang lain					
13.	Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai-nilai pelajaran sekolah saya.					
14.	Saya takut ketika mengerjakan tugas kelompok dengan teman yang lebih pintar					
15.	Saya merasakan banyak tekanan dalam kegiatan belajar sehari-hari					
16.	Saya merasa enjoy dengan padatnya kegiatan yang ada					
17.	Saya merasa bahwa saya tidak cukup baik, ketika saya gagal memenuhi harapan saya					
18.	Saya merasa telah mengecewakan orangtua saya ketika nilai ulangan/ujian saya rendah					
19.	Saya khawatir tidak dapat mencapai apa yang diharapkan kedua orang tua saya					
20.	Saya merasa sedih ketika terbebani dengan kegiatan sekolah dan pesantren					
21.	Saya tidak merasa sedih, ketika hasil ujian tidak sesuai					
22.	Saya mudah merasa pusing (sakit kepala) ketika banyak materi yang belum saya pahami.					
23.	Saya tidak merasa gugup apabila berbicara di depan kelas					
24.	Saya sulit menjaga pola makan di tengah banyaknya tuntutan tugas sekolah					
25.	Saya sulit mengatur jam tidur karena padatnya kegiatan					
26.	Saya berusaha istirahat yang cukup meskipun telah melakukan banyak aktivitas					
27.	Jantung saya berdebar-debar ketika ditunjuk oleh guru					
28.	Saya merasa tidak ada yang mengibur ketika saya mempunyai masalah					
29.	Saya merasa banyak teman yang membantu, ketika mengalami kesulitan					
30.	Saya merasa kesal ketika ada teman yang mengkritik pekerjaan saya.					

31.	Saya tidak merespon teman ketika sedang asik dengan pekerjaan yang saya lakukan					
32.	Saya menghindari bergaul dengan orang yang tidak saya kenal dan dekat dengan saya.					
33.	Saya suka menghabiskan waktu dengan teman-teman ketika merasa suntuk					
34.	Saya merasa banyak orang yang mengerti dengan keadaan saya					
35.	Saya selalu bersemangat ketika mengikuti kegiatan yang saya suka					
36.	Saya suka mengikuti banyak kegiatan ekstrakurikuler					
37.	Saya lebih tertarik dengan kegiatan di luar kelas daripada pembelajaran dikelas					
38.	Saya memilih untuk melihat jawaban teman ketika ada tugas yang belum saya selesaikan					
39.	Saya suka duduk di bangku paling belakang ketika bosan dengan mata pelajaran yang dijelaskan					
40.	Saya tidak merasa bosan apabila setiap hari harus mengerjakan tugas sekolah					
41.	Saya yakin mampu meraih prestasi yang lebih baik dibandingkan teman-teman saya, karena kemampuan saya					
42.	Saya pantang menyerah dalam masalah persaingan akademik					
43.	Saya merasa tidak ingin pergi sekolah saat tidak menyukai mata pelajaran.					
44.	Saya izin sakit ketika malas pergi sekolah					
45.	Saya mudah mengantuk ketika pelajaran dikelas					
46.	Saya merasa tugas sekolah saya terlalu banyak.					
47.	Saya merasa ada begitu banyak ulangan/ujian di sekolah					
48.	Saya tidak pernah merasa menjadi beban pada aktivitas saya, meskipun tugas-tugas sekolah banyak					
49.	Saya menggunakan waktu istirahat untuk mengerjakan PR, apabila PR belum saya selesaikan					
50.	Saya mencoba berfikir positif ketika terdesak oleh batas pengumpulan tugas-tugas sekolah					

**TERIMA KASIH ATAS KERJA SAMANYA**

**MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN ADEK-ADEK, JANGAN SAMPAI ADA  
PERNYATAAN YANG TERLEWATKAN**

**LAMPIRAN 3**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**a. *Self Efficacy***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,902	30



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100,1667	189,454	,353	,900
VAR00002	100,3333	187,954	,401	,900
VAR00003	100,9000	188,300	,409	,900
VAR00004	101,7000	179,114	,613	,896
VAR00005	101,3333	183,540	,474	,898
VAR00006	101,6333	189,482	,197	,904
VAR00007	100,6667	179,747	,768	,894
VAR00008	100,1000	185,541	,449	,899
VAR00009	100,4333	190,806	,165	,904
VAR00010	99,9000	198,231	-,146	,907
VAR00011	101,6000	176,524	,634	,895
VAR00012	100,7667	181,357	,627	,896
VAR00013	100,8000	182,993	,432	,899
VAR00014	99,8667	187,982	,298	,901
VAR00015	100,4333	187,495	,250	,903
VAR00016	100,6000	183,352	,650	,896
VAR00017	101,6000	177,421	,646	,895
VAR00018	101,2333	181,289	,431	,899
VAR00019	100,6667	180,230	,598	,896
VAR00020	100,5333	186,120	,393	,900
VAR00021	100,1000	184,024	,466	,898
VAR00022	100,5000	191,224	,198	,902
VAR00023	101,2667	189,582	,152	,906
VAR00024	101,3667	174,171	,714	,893
VAR00025	101,7333	179,995	,551	,897
VAR00026	101,0333	183,344	,542	,897
VAR00027	100,6667	174,506	,777	,892
VAR00028	102,4667	179,913	,517	,897
VAR00029	102,0000	178,621	,722	,894
VAR00030	100,2333	174,047	,626	,895

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	23

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73,6333	155,275	,382	,921
VAR00002	73,8000	154,648	,382	,921
VAR00003	74,3667	155,068	,383	,921
VAR00004	75,1667	146,144	,621	,917
VAR00005	74,8000	149,752	,501	,919
VAR00007	74,1333	147,223	,751	,916
VAR00008	73,5667	152,185	,447	,920
VAR00011	75,0667	143,582	,650	,916
VAR00012	74,2333	147,978	,647	,917
VAR00013	74,2667	149,651	,438	,921
VAR00016	74,0667	150,409	,636	,918
VAR00017	75,0667	144,823	,645	,917
VAR00018	74,7000	146,148	,510	,920
VAR00019	74,1333	147,223	,603	,918
VAR00020	74,0000	153,448	,354	,922
VAR00021	73,5667	150,530	,477	,920
VAR00024	74,8333	142,351	,694	,916
VAR00025	75,2000	146,097	,594	,918
VAR00026	74,5000	149,569	,573	,918
VAR00027	74,1333	142,395	,767	,914
VAR00028	75,9333	147,513	,497	,920
VAR00029	75,4667	145,430	,746	,915
VAR00030	73,7000	142,217	,607	,918

**b. Manajemen Waktu**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	35



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	121,0667	225,926	,438	,899
VAR00002	120,3667	224,447	,488	,898
VAR00003	120,7000	223,666	,462	,898
VAR00004	120,6667	226,092	,402	,899
VAR00005	120,8000	221,821	,641	,896
VAR00006	121,5000	221,569	,361	,901
VAR00007	121,3000	222,769	,440	,898
VAR00008	121,3333	224,023	,453	,898
VAR00009	121,2667	220,961	,522	,897
VAR00010	121,7000	228,493	,357	,900
VAR00011	121,4000	219,490	,486	,898
VAR00012	122,3000	233,734	,061	,906
VAR00013	120,7333	230,202	,314	,900
VAR00014	120,7333	220,685	,693	,895
VAR00015	121,9000	216,162	,585	,896
VAR00016	120,7000	227,183	,449	,899
VAR00017	120,9000	221,472	,578	,896
VAR00018	120,9000	223,679	,425	,899
VAR00019	121,4000	232,938	,121	,903
VAR00020	120,4000	232,248	,212	,901
VAR00021	121,1667	225,592	,416	,899
VAR00022	121,0333	225,068	,514	,898
VAR00023	122,5333	215,568	,556	,896
VAR00024	121,2667	236,823	-,021	,905
VAR00025	121,0333	224,999	,456	,898
VAR00026	122,1667	216,144	,649	,895
VAR00027	121,1000	226,990	,444	,899
VAR00028	120,8667	220,671	,623	,896
VAR00029	121,2000	223,683	,550	,897
VAR00030	121,8667	225,292	,392	,899
VAR00031	121,2000	220,855	,575	,896
VAR00032	120,7333	223,168	,468	,898
VAR00033	120,4000	226,041	,362	,900
VAR00034	121,7333	218,409	,519	,897
VAR00035	121,7000	224,079	,364	,900



**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	31



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107,3667	214,102	,407	,910
VAR00002	106,6667	212,230	,477	,909
VAR00003	107,0000	210,690	,482	,909
VAR00004	106,9667	213,413	,408	,910
VAR00005	107,1000	209,266	,649	,907
VAR00006	107,8000	207,338	,411	,911
VAR00007	107,6000	209,972	,452	,910
VAR00008	107,6333	211,275	,465	,910
VAR00009	107,5667	208,323	,531	,908
VAR00010	108,0000	216,276	,339	,911
VAR00011	107,7000	207,114	,487	,909
VAR00013	107,0333	217,551	,315	,911
VAR00014	107,0333	208,792	,671	,907
VAR00015	108,2000	204,441	,568	,908
VAR00016	107,0000	214,483	,456	,910
VAR00017	107,2000	209,821	,547	,908
VAR00018	107,2000	210,924	,436	,910
VAR00021	107,4667	212,809	,427	,910
VAR00022	107,3333	212,368	,524	,909
VAR00023	108,8333	204,006	,535	,909
VAR00025	107,3333	212,161	,471	,909
VAR00026	108,4667	204,051	,644	,906
VAR00027	107,4000	214,869	,423	,910
VAR00028	107,1667	208,489	,615	,907
VAR00029	107,5000	210,948	,563	,908
VAR00030	108,1667	212,695	,396	,911
VAR00031	107,5000	208,052	,593	,908
VAR00032	107,0333	211,137	,453	,910
VAR00033	106,7000	213,252	,372	,911
VAR00034	108,0333	205,482	,539	,908
VAR00035	108,0000	211,862	,355	,912

**c. Stres Akademik**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,783	50



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	127,9000	175,472	,428	,772
VAR00002	127,6000	185,972	,113	,783
VAR00003	127,4333	176,599	,401	,773
VAR00004	128,9667	183,482	,251	,779
VAR00005	127,9000	181,610	,252	,779
VAR00006	128,6000	190,731	-,125	,787
VAR00007	128,4333	180,806	,377	,776
VAR00008	128,7000	189,803	-,068	,787
VAR00009	129,0000	177,655	,481	,772
VAR00010	128,5333	176,740	,485	,771
VAR00011	129,0667	175,926	,457	,771
VAR00012	128,9333	175,099	,509	,770
VAR00013	127,7000	180,700	,270	,778
VAR00014	128,5000	179,845	,329	,776
VAR00015	128,3000	173,390	,572	,767
VAR00016	128,4333	175,220	,488	,770
VAR00017	127,1000	179,610	,326	,776
VAR00018	126,4000	178,938	,372	,775
VAR00019	126,5000	186,948	,049	,785
VAR00020	127,7667	195,220	-,248	,797
VAR00021	127,2333	190,806	-,099	,793
VAR00022	127,6333	180,240	,238	,779
VAR00023	128,2333	183,840	,200	,780
VAR00024	127,0000	180,276	,249	,779
VAR00025	126,7667	179,978	,237	,779
VAR00026	128,5000	176,259	,421	,772
VAR00027	127,9333	182,064	,210	,780
VAR00028	127,5000	183,569	,118	,784
VAR00029	128,7000	182,700	,205	,780
VAR00030	128,0667	179,237	,271	,778
VAR00031	127,9667	180,309	,325	,776
VAR00032	128,4000	181,903	,216	,780
VAR00033	128,8667	183,361	,197	,780
VAR00034	128,0333	185,895	,083	,784
VAR00035	129,3000	186,424	,125	,782

VAR00036	128,8000	181,683	,279	,778
VAR00037	128,7000	189,528	-,060	,791
VAR00038	128,2667	179,789	,259	,778
VAR00039	127,9667	181,689	,196	,781
VAR00040	127,5667	180,254	,406	,775
VAR00041	128,9000	183,266	,275	,778
VAR00042	128,5333	175,844	,552	,769
VAR00043	128,6333	180,654	,286	,777
VAR00044	128,9667	188,309	,006	,785
VAR00045	127,7333	180,754	,318	,777
VAR00046	127,9000	182,576	,289	,778
VAR00047	127,6333	190,171	-,090	,787
VAR00048	128,3000	182,907	,229	,779
VAR00049	127,3000	194,286	-,253	,793
VAR00050	128,8333	185,799	,224	,780

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,841	40

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100,0000	183,241	,469	,833
VAR00002	99,7000	194,286	,154	,841
VAR00003	99,5333	185,085	,418	,834
VAR00004	101,0667	191,926	,285	,838
VAR00005	100,0000	190,552	,258	,839
VAR00007	100,5333	189,913	,374	,836
VAR00009	101,1000	186,162	,503	,833
VAR00010	100,6333	184,723	,527	,832
VAR00011	101,1667	184,489	,472	,833
VAR00012	101,0333	184,309	,497	,832
VAR00013	99,8000	190,579	,240	,839
VAR00014	100,6000	188,179	,357	,836
VAR00015	100,4000	182,041	,581	,830
VAR00016	100,5333	183,982	,495	,832
VAR00017	99,2000	188,097	,347	,836
VAR00018	98,5000	187,638	,385	,835
VAR00022	99,7333	190,823	,190	,841
VAR00023	100,3333	192,989	,200	,840
VAR00024	99,1000	187,403	,314	,837
VAR00025	98,8667	188,671	,249	,839
VAR00026	100,6000	185,283	,418	,834
VAR00027	100,0333	190,102	,248	,839
VAR00028	99,6000	192,179	,134	,843
VAR00029	100,8000	192,579	,176	,841
VAR00030	100,1667	188,833	,254	,839
VAR00031	100,0667	188,616	,357	,836
VAR00032	100,5000	192,466	,164	,841
VAR00033	100,9667	195,137	,090	,842
VAR00035	101,4000	196,869	,054	,842
VAR00036	100,9000	192,990	,185	,840
VAR00038	100,3667	186,930	,321	,837
VAR00039	100,0667	188,823	,260	,839
VAR00040	99,6667	189,057	,419	,835
VAR00041	101,0000	192,621	,263	,838
VAR00042	100,6333	184,102	,583	,831

VAR00043	100,7333	189,099	,310	,837
VAR00045	99,8333	188,764	,363	,836
VAR00046	100,0000	191,034	,321	,837
VAR00048	100,4000	192,593	,205	,840
VAR00050	100,9333	194,685	,246	,839

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	25



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62,8000	120,993	,633	,859
VAR00003	62,3333	124,713	,486	,864
VAR00004	63,8667	131,154	,335	,868
VAR00007	63,3333	132,437	,248	,870
VAR00009	63,9000	129,679	,367	,867
VAR00010	63,4333	124,737	,593	,861
VAR00011	63,9667	127,689	,383	,867
VAR00012	63,8333	128,282	,371	,867
VAR00013	62,6000	128,317	,351	,868
VAR00014	63,4000	125,697	,510	,863
VAR00015	63,2000	124,648	,539	,862
VAR00016	63,3333	129,333	,310	,869
VAR00017	62,0000	126,069	,475	,864
VAR00018	61,3000	127,459	,431	,865
VAR00024	61,9000	126,990	,361	,868
VAR00026	63,4000	127,697	,361	,867
VAR00027	62,8333	129,385	,291	,870
VAR00031	62,8667	130,395	,296	,869
VAR00038	63,1667	122,764	,525	,862
VAR00039	62,8667	123,844	,481	,864
VAR00040	62,4667	130,326	,375	,867
VAR00042	63,4333	125,357	,591	,861
VAR00043	63,5333	125,568	,502	,863
VAR00045	62,6333	125,551	,562	,862
VAR00046	62,8000	130,855	,343	,868



**LAMPIRAN 4**

**UJI ASUMSI**

**1. Uji NORMALITAS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		self efficacy	manajemen waktu	stres akademik
N		67	67	67
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	76,45	109,31	68,06
	Std. Deviation	10,481	14,358	9,895
Most Extreme Differences	Absolute	,074	,062	,085
	Positive	,054	,062	,070
	Negative	-,074	-,056	-,085
Kolmogorov-Smirnov Z		,604	,507	,697
Asymp. Sig. (2-tailed)		,859	,959	,716

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**2. UJI LINIERITAS**

a. stres akademik dan self efficacy

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * self efficacy	Between Groups	(Combined) Linearity	4826,849	32	150,839	3,137	,001
		Deviation from Linearity	3116,795	1	3116,795	64,818	,000
			1710,055	31	55,163	1,147	,347
Within Groups			1634,912	34	48,086		
Total			6461,761	66			

## b. stres akademik dan manajemen waktu

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * manajemen waktu	Between Groups	(Combined) Linearity	5021,511	36	139,486	2,905	,002
		Deviation from Linearity	2299,245	1	2299,245	47,893	,000
			2722,266	35	77,779	1,620	,091
	Within Groups		1440,250	30	48,008		
	Total		6461,761	66			

## 3. UJI MULTIKORELASI

4. Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1 (Constant)	123,311	7,086		17,403	,000		
self efficacy	-,515	,117	-,545	-4,384	,000	,500	1,999
manajemen waktu	-,145	,086	-,211	-1,696	,095	,500	1,999

a. Dependent Variable: stres akademik

**LAMPIRAN 5**  
**KATEGORISASI DATA**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
self efficacy	67	76,45	10,481	51	102
manajemen waktu	67	109,31	14,358	83	152
stres akademik	67	68,06	9,895	34	89

**a. self efficacy**

**Statistics**

Kategori

N	Valid	67
	Missing	0

**Kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	12	17,9	17,9	17,9
	sedang	43	64,2	64,2	82,1
	tinggi	12	17,9	17,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**b. manajemen waktu**

**Statistics**

Kategori

N	Valid	67
	Missing	0

**kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	24	35,8	35,8	35,8
	tinggi	43	64,2	64,2	100,0
Total		67	100,0	100,0	

**c. stres akademik**

**Statistics**

KATEGORI3

N	Valid	67
	Missing	0

**KATEGORI3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	24	35,8	35,8	35,8
	SEDANG	41	61,2	61,2	97,0
	TINGGI	2	3,0	3,0	100,0
Total		67	100,0	100,0	

**LAMPIRAN 6**  
**UJI HIPOTESIS**

**Uji Regresi beranda *self efficacy* dan manajemen waktu dengan stres akademik**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change
1	,710 <sup>a</sup>	,505	,489	7,072	,505	32,596	2	64	,000

a. Predictors: (Constant), X2, X

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3260,668	2	1630,334	32,596	,000 <sup>a</sup>
	Residual	3201,094	64	50,017		
	Total	6461,761	66			

a. Predictors: (Constant), X2, X

b. Dependent Variable: Y

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123,311	7,086		17,403	,000
	X	-,515	,117	-,545	-4,384	,000
	X2	-,145	,086	-,211	-1,696	,095

a. Dependent Variable: Y