

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS ACADEMIC* DALAM MATA PELAJARAN IPA KELAS VIII
SMP PLUS AN – NUR AL MUNIR DAMPIT TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI



Oleh :

Mawadda Arif Rahmah

NIM. 18410115

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS ACADEMIC* DALAM MATA PELAJARAN IPA KELAS VIII
SMP PLUS AN – NUR AL MUNIR DAMPIT TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S. Psi)

Oleh:

MAWADDA ARIF RAHMAH

NIM. 18410115

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS ACADEMIC*
DALAM MATA PELAJARAN IPA KELAS 8 SMP PLUS AN – NUR AL
MUNIR DAMPIT TAHUN PELAJARAN 2021 - 2022**

SKRIPSI

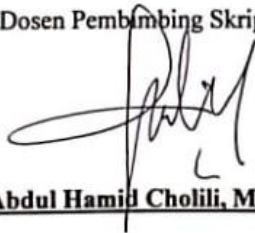
Oleh:

Mawadda Arif Rahmah

18410115

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



Abdul Hamid Cholili, M.Psi

NIP. 19890602 201911 2 01270

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Maliki Ibrahim Malang



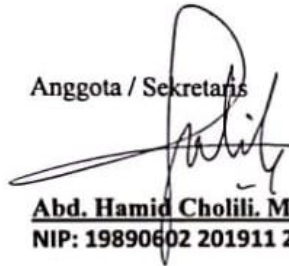
**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS ACADEMIC*
DALAM MATA PELAJARAN IPA KELAS 8 SMP PLUS AN – NUR AL
MUNIR DAMPIT TAHUN PELAJARAN 2021 - 2022**

SKRIPSI

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 13 Januari 2022

Susunan Dewan Penguji:

Anggota / Sekretaris



Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog
NIP: 19890602 201911 2 01270

Ketua/Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP: 19780429 200604 1 001

Anggota



Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd
NIP: 19871006 20160801 1 039

Skripsi ini telah di terima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
tanggal 26 Januari 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Maulana Maliki Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP: 19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mawadda Arif Rahmah
NIM : 18410115
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stress Academic Dalam Mata Pelajaran IPA Kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Tahun Pelajaran 2021 - 2022**" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, terkecuali pada bagian kutipan yang saya sebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Malang, 27 Desember 2021

Penulis



Mawadda Arif Rahmah

NIM. 18410115

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu, berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, maka lapangkanlah. Niscaya Allah Swt. akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, berdirilah kamu, maka berdirilah. Niscaya Allah Swt. akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Swt. Mahateliti apa yang kamu kerjakan.”

(Surah al-Mujadalah/58: 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Dengan ridha dan kehendak sang pencipta

Kupersembahkan skripsi ini untuk abah yang sudah di samping sang pencipta, untuk umi yang selalu mendukungku dan senantiasa mendoakan, memberikan ridhonya dalam proses pencarian ilmu, untuk saudara – saudara kandungku yang tak henti memberikan dukungan baik, calon suamiku yang selalu sabar menemani penyelesaian skripsi ini, calon mertuaku yang memberikan kesempatan untukku mencari ilmu dahulu, guru – guru serta dosen yang memberikan beribu ilmunya untukku, dan sahabatku yang selalu memberikan motivasi terbaiknya agar aku bangkit. Dan terspesial untuk diriku, terimakasih sudah bertahan dan kuat sampai dititik terhebat saat ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat serta hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan *Stress Academic* dalam Mata Pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Tahun Pelajaran 2021 - 2022” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Skripsi ini tentu tak lepas dari kekurangan, hambatan serta rintangan yang telah dilaluinya. Penghargaan terbaik atas keterlibatan berbagai pihak dalam membantu baik bentuk material, emosional dan moral. Oleh sebab itu, dengan segenap kerendahan hati, izinkan saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi.,M.Pd selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abdul Hamid Cholili, M. Psi.,Psikolog selaku Dosen Wali yang telah menjadi orang tua kedua selama menempuh pendidikan sarjana S1.
5. Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi.Psikolog Dan ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak pengarahan dan masukan serta meluangkan waktu dalam bimbingan pada penelitian ini
6. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si selaku Ketua/ Penguji Utama dalam sidang skripsi yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat.
7. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi.,M.Pd selaku anggota dalam sidang skripsi yang memberikan masukan dan saranya.
8. Segenap civitas akademik Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama kepada seluruh dosen, terimakasih atas segala ilmu yang disampaikan untuk kami.

9. Orang tua penulis Ibu Hj Solicha yang melahirkan dan memberikan ridhonya dan ayah H Solikan yang telah menjadi ayah terhebat sewaktu saya kecil, semoga tenang di alam sana. Serta kakak laki – laki, kakak perempuan, kakak ipar dan tiga ponakan saya yang senantiasa memberikan semangat dukungan serta doa tulusnya.
10. Calon suamiku Novan Catur Kurniawan, yang selalu bersabar menemaniku dari perjalanan yang berliku, sampai pada titik terhebat ini. Serta ibu dan bapak calon mertua yang selalu mendukungku untuk melakukan proses pendidikan dahulu.
11. KH. Dr. Umar Munir. M. Pd yang memberikan doa, kesempatan untuk mengalih ilmu dan mengizinkan melakukan penelitian di yayasannya.
12. Seluruh responden penelitian ini yakni siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit. Serta segenap guru – guru, siswa siswiku SMK An – Nur Al Munir dan SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, yang selalu memberikan semangat dan doanya dengan tulus.
13. Sahabatku Osy, Khilmi, Afifah, Amel, Naya, Fika, Fery, Dana, Rizky, Huda, mas Fawaid, mas Ashar, mas Mutib, mas Firman, MbK Ara, MbK rike, PMII, Psikologi 2018, dan adik tingkat maupun kakak tingkat yang sudah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
14. Teruntuk teman – teman kelompok kkm Dampit, yang senantiasa membarikan semangatnya.
15. Serta teman – teman kamar 27 Mabna Asma’ Binti Abi Bakar, yang selalu heboh, memberikan semangat doa serta dukungannya.
16. Semua pihak yang telah ikut berkontribusi membantu dalam penelitian ini.

Peneliti mengucapkan beribu terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Penulis pun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan

terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Dan peneliti berharap Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

Malang, 13 Januari 2022

Mawadda Arif Rahmah

NIM. 18410115

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	iv Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
نبذة مختصرة	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. <i>Stess Academic</i>	12
1. Pengertian <i>stess academic</i>	12
2. Respon terhadap <i>stess academic</i>	15
3. Aspek <i>stess academic</i>	16
4. Faktor yang mempengaruhi <i>stess academic</i>	19
5. <i>Stess academic</i> dalam prespektif Islam	16
B. <i>Self-Efficacy</i>	22
1. Pengertian <i>self-efficacy</i>	22
2. Aspek <i>Self-Efficacy</i>	24
3. Sumber <i>Self-efficacy</i>	26
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	27

5. Cara meningkatkan <i>self-efficacy</i>	28
6. <i>Self-efficacy</i> dalam perspektif Islam.....	29
C. Hubungan <i>self-efficacy</i> dengan <i>stess academic</i> pada siswa SMP kelas 8.	31
D. Kerangka Teori.....	34
E. Krangka Berfikir	35
F. Hipotesis penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel penelitian	36
C. Definisi oprasional	37
D. Subjek penelitian.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
E. Tahap penelitian	39
F. Teknik pengumpulan data	40
G. Instrumen pengumpulan data	41
1. Skala <i>self-efficacy</i>	41
2. Skala <i>stess academic</i>	43
H. Validitas dan reliabilitas.....	44
1. Validitas.....	44
2. Reliabilitias.....	46
I. Analisis data	47
1. Kategorisasi dan Analisis Deskripsi	47
a. Mean hipotetik.....	47
b. Standar deviasi	47
c. Kategori data	48
2. Uji Asumsi.....	48
J. Uji Hipotesis	49
a. Analisis regresi sederhana.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Pelaksanaan Penelitian	50
1. Gambaran lokasi penelitian.....	50

2. Waktu dan tempat	51
B. Hasil Penelitian	52
1. Kategorisasi dan hasil analisis deskripsi	52
a. Analisis Deskriptif.....	52
b. Deskripsi kategorisasi data.....	53
2. Hasil uji asumsi	56
a. Hasil normalitas.....	56
b. Hasil linearitas	57
3. Pengujian Hipotesisi	58
C. Pembahasan.....	60
1. Tingkat <i>Self-efficacy</i> dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022.....	60
2. Tingkat <i>stress academic</i> dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022.....	62
3. Hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan <i>stress academic</i> dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
Daftar Pustaka.....	71

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Bagan kerangka teori	34
Gambar 2.2 Kerangka berfikir	35
Gambar 4.1 Kategorisasi <i>self-efficacy</i>	54
Gambar 4.2 Kategorisasi <i>stress academic</i>	56

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Populasi peneliti.....	38
Tabel 3.2 Teknik penilaian skala likert.....	41
Tabel 3.3 Blue print skala <i>self-efficacy</i> setelah uji coba.....	42
Tabel 3.4 Blue print <i>stess academic</i> setelah uji coba.....	43
Tabel 3.5 Kategorisasi data.....	48
Tabel 4.1 Hasil analisis statistic deskriptif.....	52
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi data.....	53
Tabel 4.3 Hasil kategorisasi data tingkat <i>self-efficacy</i>	54
Tabel 4.4 Hasil kategorisasi data tingkat <i>stress academic</i>	55
Tabel 4.5 Hasil Normalitas.....	57
Tabel 4.6 Hasil linearitas.....	58
Tabel 4.7 Hasil analisis regresi sederhana.....	59

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala Penelitian	76
a. Skala <i>stress academic</i>	76
b. Skala <i>self-efficacy</i>	80
Lampiran 2 Validitas.....	81
a. Hasil validitas skala <i>self-efficacy</i>	81
b. Hasil validitas skala <i>stress academic</i>	82
Lampiran 3 reliabilitas	83
a. Hasil uji coba reliabilitas skala <i>self-efficacy</i>	83
b. Hasil reliabilitas skala <i>self-efficacy</i>	83
c. Hasil uji coba reliabilitas skala <i>stress academic</i>	83
d. Hasil reliabilitas skala <i>stress academic</i>	83
Lampiran 4 Hasil kategorisasi.....	84
a. Hasil analisis statistic deskriptif.....	84
b. Hasil kategorisasi data tingkat <i>self-efficacy</i>	84
c. Hasil kategorisasi data tingkat <i>stress academic</i>	84
Lampiran 5 Hasil normalitas	85
Lampiran 6 Hasil linieritas.....	86
Lampiran 7 Hasil uji analisis regresi sederhana.....	87
Lampiran 8 Hasil data penelitian	88
a. Skala <i>self-efficacy</i>	88
b. Skala <i>stress academic</i>	92

ABSTRAK

Mawadda Arif Rahmah. 2022. *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Dalam Mata Pelajaran IPA Kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit Tahun Pelajaran 2021 – 2022*. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Abdul Hamid Cholili. M.Psi

Stress academic merupakan keadaan siswa terhadap tekanan – tekanan dari luar dalam proses pembelajaran baik dari orang tua, kurikulum, guru dan teman sebayanya. Yang mengakibatkan kesulitan untuk berfikir jernih, ragu – ragu dalam bertindak, gangguan fisik, tidak dapat berkonsentrasi penuh, dan kurangnya keyakinan pada dirinya. Kepercayaan diri dalam ilmu psikologi disebut *self-efficacy* adalah suatu kemampuan dalam meyakini atau mempercayai dirinya dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi baik ataupun buruk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit tahun pelajaran 2021 – 2022. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan populasi 48 responden. Diketahui bahwa nilai F hitung 2,844 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,099 > 0,05$, Besaran nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,241. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,058, yang mengandung pengertian bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebesar 58%.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan: 1) Tingkatan pada *self-efficacy* pada siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit berada pada kategori sedang. 2) Tingkatan pada *stress academic* pada siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit berada pada kategori sedang. 3) Tidak adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic*.

Kata Kunci : *self-efficacy, stress academic*

ABSTRACT

Mawadda Arif Rahmah. 2022. *Relationship Between Self-Efficacy and Academic Stress in Science Subject Class 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit Academic Year 2021 – 2022*. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang

Supervisor : Abdul Hamid Cholili. M.Psi

Academic stress is the state of students against external pressures in the learning process, both from parents, curriculum, teachers and peers. Which results in difficulty to think clearly, hesitate in acting, physical disturbances, unable to concentrate fully, and lack of confidence in himself. In psychology *self-efficacy* is the ability, which is the ability to believe or believe in oneself in solving a problem faced, whether good or bad.

This study aims to determine the relationship between *self-efficacy* and academic stress in science subjects for grade 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit for the academic year 2021 – 2022. This research design uses quantitative research with a population of 48 respondents. It is known that the calculated F value is 2.844 with a significance level of $0.099 > 0.05$. The magnitude of the correlation or relationship (R) value is 0.241. From the output, the coefficient of determination (R Square) is 0.058, which implies that there is no relationship between the independent variable and the dependent variable, which is 58%.

The results of this study can be concluded: 1) The level of *self-efficacy* in 8th grade students of SMP Plus An - Nur Al Munir Dampit is in the medium category. 2) The level of academic stress for 8th grade students of SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit is in the medium category. 3) There is no relationship between *self-efficacy* and *academic stress*.

Keywords: *self-efficacy*, *academic stress*

نبذة مختصرة

مؤدّ عارف رحمة. 2022. العلاقة بين الكفاءة الذاتية والضغط الأكاديمي في المواد العلمية للفصل الثامن المدرسة المتوسطة الزائدة النور المنير دامفيت بالإضافة للعام الدراسي 2021 - 2022. قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

إشراف: عبد الحميد الخليي الماجستير

الإجهاد الأكاديمي هو حالة الطلاب ضد الضغوط الخارجية في عملية التعلم، سواء من أولياء الأمور أو المناهج الدراسية أو المعلمين أو الأقران. مما ينتج عنه صعوبة في التفكير بوضوح، والتردد في التمثيل، واضطرابات جسدية، وعدم القدرة على التركيز بشكل كامل، وعدم الثقة في نفسه. تسمى الكفاءة الذاتية في علم النفس الكفاءة الذاتية، وهي القدرة على الإيمان أو الإيمان بالنفس في حل مشكلة تواجهها، سواء كانت جيدة أو سيئة.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإجهاد الأكاديمي في المواد العلمية للفصل الثامن المدرسة المتوسطة الزائدة النور المنير دامفيت للعام الدراسي 2021 - 2022. يستخدم تصميم البحث هذا البحث الكمي مع مجتمع من 48 مستجيبًا من المعروف أن قيمة F المحسوبة هي 2.844 بمستوى دلالة $0.05 < 0.099$ ، وحجم الارتباط أو قيمة العلاقة (R) هو 0.241. من الناتج ، معامل التحديد (R Square) هو 0.058 ، مما يعني أنه لا توجد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ، وهي 58٪. يمكن استنتاج نتائج هذه الدراسة: (1) مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الفصل الثامن المدرسة المتوسطة الزائدة النور المنير دامفيت في الفئة المتوسطة. (2) مستوى الضغط الأكاديمي لطلاب الفصل الثامن المدرسة المتوسطة الزائدة النور المنير دامفيت في الفئة المتوسطة. (3) لا توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية والضغوط الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الضغط الأكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan gerbang awal yang harus diikuti oleh seluruh masyarakat dan menjadi salah satu aset berharga bagi suatu bangsa, terutama pada individu yang akan menjadi tonggak dalam mencapai suatu keberhasilan bangsa. Pendidikan merupakan salah satu usaha terencana dalam mewujudkan harapan sebagai langkah awal untuk mencapai suatu cita – cita yang di miliki oleh setiap individu. UU Sisdiknas No 20 tahun 2003, menyatakan bahwa pendidikan adalah sebuah potensi untuk peserta didik yang aktif dalam kegiatan pembelajaran dan diharapkan memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Sehingga kita dapat melihat bahwa pendidikan bukan hanya terfokus pada aspek kognitif, tetapi juga fokus pada perkembangan mental, afektif dan emosional yang di harapkan dapat berkembang untuk memajukan bangsa.

Proses pendidikan ini dapat di peroleh melalui pembelajaran formal, nonformal dan informal. Pembelajaran formal meliputi Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama (SMP/ MTS), Sekolah Menengah Awal (SMA / MA) sampai keperguruan tinggi. Peneliti tertarik melakukan penelitian pada jenjang Madrasah Tsanawiyah atau setara dengan Sekolah

Menengah Pertama di SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit. Sekolah Menengah Pertama ini ditempuh selama 3 tahun, mulai kelas 7, 8 dan 9. Sasaran dalam penelitian yaitu kelas 8. Titik tengah dari perjalanan yang harus ditempuh oleh peserta didik yang rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan. Salah satunya mulai merasakan beban dalam proses pendidikan, semakin berat sehingga peserta didik mengalami stres akademik.

Berdasarkan Hasil wawancara dan observasi pada pra-penelitian ditemukan sebuah fenomena, bahwa siswa kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit mengalami stress academic di tandai dengan proses berpikir yang lama dalam mengerjakan tugas yang diberikan, kurang jernih dalam berpikir, selain itu berkurangnya kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan soal di kelas khususnya pada pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru IPA mengenai siswa-siswi kelas 8 dalam proses pembelajaran IPA apakah mengalami *stress academic*. Menurut penuturan guru IPA yaitu:

“iya bu, anak – anak terlihat stres dalam proses pembelajaran saya, soalnya mereka di tuntutan untuk memahami dengan waktu yang singkat, tanpa adanya alat peraga seperti alat ukur pecahan di tubuh yang di patung, dan lain sebagainya , menjadikan proses belajar masih mengambang dan mereka mulai malas untuk berfikir, dan tidak bisa menjawab jika di berikan pertanyaan padahal baru saja di jelaskan.”

Stess academic pada SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit terjadi karena adanya tuntutan dari guru atas kurikulum yang harus diselesaikan oleh siswa. Selain itu guru IPA juga menuturkan bahwa:

“Siswa siswi tertekan dengan pelajaran yang ada di kelas menjadikan mereka stres susah berfikir, selain itu biasanya orang tuanya juga menuntut dia untuk sekolah padahal dia tidak mau, dan diuntut berprestasi, dan yang paling tertekanan iya, tuntutan dari kurikulum dan guru mengenai pencapaian kompetensi dasar mereka. Dari tekanan itu nyatanya mereka juga kurang yakin dengan jawaban ketika saya memberikan soal yang padahal baru saja saya jelaskan.”

Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa siswa-siswi mengalami *stress* yang terjadi akibat stresor, dan stres yang dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah sering disebut sebagai *stress academic*. Dimana *stress academic* adalah tuntutan yang menyebabkan mereka tidak dapat berpikir panjang, mulai malas dalam tanggung jawab menyelesaikan tugas karena adanya tuntutan dari guru, orang tua dan kurikulum selain itu kurang yakin dengan jawaban yang sudah di jawabnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwasanya stres merupakan suatu ketidak seimbangannya dari tuntutan yang dihadapi, yang dapat diartikannya bahwa seorang siswa yang memiliki bakat erat menjadi sumber stres. Sedangkan menurut Heiman & Kariv, 2005 menyatakan bahwa *stress academic* adalah peserta didik diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan pada dirinya untuk memahami materi, tuntutan naik kelas, belajar lama, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir serta manajemen waktu yang harus disiapkan. Pernyataan itu sejalan dengan penelitian menurut Siregar (2020) menyatakan bahwa *stress academic* yang terjadi pada peserta didik merupakan kondisi yang

disebabkan karena ketidak sesuaian dari situasi yang diinginkan secara biologis, psikologis maupun sistem sosial yang terjadi pada individu.

Stess academic menjadi salah satu masalah yang ada dalam kehidupan pendidikan (Rahmawati, 2011). *Stess academic* berawal dari tuntutan-tuntutan dalam bidang akademik. Secara kronologis, stess academic terjadi karena proses pembelajaran yang kurang dapat dipahami oleh peserta didik, namun diuntut untuk memahami materi dengan waktu yang singkat. Stres juga bisa dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah, yang sering disebut dengan *stess academic*.

Menurut Gusniarti (2002), *stess academic* merupakan hasil dari perepsi atas subjek terhadap tuntutan dalam lingkungan dengan minimnya sebuah sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini sesuai dengan kondisi siswa-siswi kelas 8 SMP Plus An-nur Al-munir Dampit, terdapat gambaran mengenai tuntutan yang harus dilaksanakan oleh seluruh peserta didik kelas 8 yaitu pemahaman, beban dalam belajar dan tugas yang diberikan oleh guru terhadap siswa pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA).

Dampak negatif dari stess academic pada siswa yaitu mengganggu fungsi kognitif yang dapat menyebabkan *burnout* dan dapat menyebabkan masalah gangguan psikologis lainnya. Menurut Sagita dkk (2017) menjelaskan bahwa dampak dari stess academic dalam kehidupan pendidikan sepertihalnya kegagalan dalam ujian, nilai tidak memenuhi

standar, adanya penundahan dalam mengerjakan, kurang bersemangat dan lain sebagainya.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *stress academic* pada peserta didik yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terletak di luar diri siswa seperti lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat sosial disekelilingnya. Sedangkan faktor internal yang berada dalam diri peserta didik seperti lambatnya proses berpikir, kepribadian dalam mengatasi stres, dan keyakinan diri pada peserta didik. Selain itu menurut Yusuf & Yusuf (2020), juga menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *stress academic* bisa melalui enam faktor, yaitu 1) *self-efficacy*, 2) dukungan sosial, 3) *hardines*, 4) motivasi untuk berprestasi, 5) prokrastinasi, 6) optimisme.

Berdasarkan faktor tersebut pula, terjadi pada siswa – siswi SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, adanya tekanan dari luar dirinya seperti tekanan orang tua, guru dan kurikulum untuk dapat mengikuti pembelajaran sesuai kompetensi di bangku kelas 8 serta tuntutan untuk memahami dalam waktu yang singkat tanpa adanya bantuan media tambahan. Dari faktor eksternal pada tuntutan siswa inilah menyebabkan mereka kurang yakin pada proses mereka belajar, kurang yakin pada kemampuannya dalam proses pembelajaran yang menyebabkan adanya *stress academic*. Ketidak yakinan pada kemampuan yang dimiliki termasuk dalam faktor internal dan dalam psikologi yang di sebut *self-efficacy*.

Menurut Noviari (2013) menyatakan bahwa faktor penyebab dari *stress academic* pada siswa kelas 8 di SMPN 8 Yogyakarta yaitu dominan pada kondisi tubuhnya, perilaku, kecapakan, pola asuh, kepribadian dan keyakinan diri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *stress academic* sebesar 84% terletak pada keyakinan diri. Keyakinan diri merupakan usaha dalam menyelesaikan masalah atau tugas yang didapatkan dengan rasa tanggung jawab untuk diselesaikan, dalam psikologi disebut *self-efficacy*.

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah kepercayaan pada suatu kemampuan dalam mengatur berbagai aktivitas untuk memperoleh hasil atas tujuan yang diharapkan. Sedangkan menurut rahmawati (2011) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan dan kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan. Seseorang dengan memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki peluang dalam kesuksesan dalam mengatasi sebuah rintangan yang menghadang dengan semangat, sebaliknya seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah memiliki kemungkinan rendah dalam meraih kesuksesan karena adanya rasa kecemasan, stres akademik yang tinggi. Feist & Feist (2010) menyatakan bahwa jika seorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang tinggi dikarenakan *self-efficacy* yang rendah, sementara seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi besar kemungkinan meraih kesuksesan dikarenakan mampu menghadapi tantangan. Hal ini juga sesuai hasil penelitian Namira (2018) mengemukakan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara *stress*

academic dengan *self-efficacy* artinya semakin rendah *self-efficacy* remaja maka semakin tinggi stress academic yang di alami siswa.

Bandura & Schunk, 1981 ; Norwick, 1987 ; Pajares & Miller, 1994 (dalam Azwar,1996) menyatakan bahwa hubungan dari persepsi individu dengan *self-efficacy* signifikan dengan performasi individunya, tingginya *self-efficacy* akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Siswa dengan komitmen yang tinggi dalam proses pembelajaran maka akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan berprestasi karena memiliki motivasi yang besar.

Self-efficacy adalah dorongan kepada diri seseorang untuk lebih yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Berbagai faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah pengalaman yang baik, membangun suatu kepercayaan diri yang menjadikan seorang dapat meyakini kemampuan yang dimiliki, emosi yang stabil dan kesehatan fisik yang dapat membangun *self-efficacy*. Karena *self-efficacy* berkaitan dengan kinerja dalam keyakinan diri untuk meningkatkan kemampuan akademik yang harus di lalukannya. Oleh karena itu, keyakinan sangatlah penting dalam proses akademik, karena dapat mendorong kemajuan dalam dirinya dan masa depannya.

Seperti halnya siswa-siswi kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit, yang berada pada masa yang unik dimana transisi dari masa anak-

anak menuju ke masa remaja awal. Proses pencarian jati diri inilah terjadi sebuah perubahan dalam karakteristik kepribadiannya seperti halnya proses belajar yang mengakibatkan *stess academic* seperti halnya menunda pekerjaan karna tidak yakin pada kemampuannya dan lain sebagainya. Selain itu Siswa-siswi merasa tertekan dengan tuntutan dari kurikulum, guru dan orang tua, menjadikan salah satu faktor rasa ketidak yakin pada kemampuannya dengan hasil yang sudah di capai. Seperti yang di ungkapkan oleh guru IPA dalam wawancara yaitu:

“ iya bu, anak – anak tu sering tidak yakin sama jawabannya, terlihat dari jawaban sebelumnya yang sudah di hapus, padahal benar dia mencontoh temannya jadi salah, ya jadi kurang yakin ngerjain mungkin ya efek tuntutan dari pembelajaran juga bu”

Berdasarkan hasil wawancara inilah salah satu fenomena dan dasar untuk dijadikan penelitian. Bahwa siswa-siswi kelas 8, mengalami ketidak keyakinan diri akibat *stess academic* dalam pembelajaran dan pengerjakan soal IPA. *Stess academic* terjadi akibat tuntutan yang di alami sehingga mereka enggan berpikir jernih, merasa ragu-ragu, sering mengeluh sakit kepala sampai tidur dikelas. Berdasarkan kondisi *stess academic* menjadikan mereka untuk melakukan perilaku mencontek, padahal jawaban sebelumnya sudah benar, hal itu menunjukkan bahwa *self-efficacy* (kepercayaan diri) menurun.

Keterkaitan hubungan antara *self-efficacy* dan *stess academic*, pernah di uji oleh beberapa peneliti terdahulu salah satunya, Hasfrentia (2016) mengemukakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stes akademik pada siswa di SMAN 1 Tuntang

($r = -0.0779$) yang menunjukkan bahwa, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *stess academic* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *stess akademik*. Seperti halnya penelitian oleh Utami (2015), menemukan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *stess academic*, dapat dilihat hasil korelasinya ($r = -0,0495$) yang menunjukkan bahwa semakin tingginya *self-efficacy* maka semakin rendah *stess academic* dan sebaliknya.

Hasil penelitian tersebut menjadikan semakin menguatkan bahwa adanya hubungan erat antar *self-efficacy* dan *stess academic*. Penelitian inilah perlu dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan *strees akademik* pada siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit. Perbedaan penelitian ini adalah lebih menspesifikkan pada mata pelajaran IPA, karna melihat bahwasanya orang – orang tertarik masuk dalam jurusan IPA, nyatanya pemebelajaran IPA sulit difahami apabila tidak menggunakan media tambahan seperti yang terjadi di SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit. Selain itu perbedaan partisipan dan populasi yang digunakan peneliti. Penelitian ini menjadikan penting untuk dilakukan penelitian karna salah satau tujuan penelitian ini melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam kelas VIII di SMP Plus An-Nur Al Munir Banjar Patoman.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat tema ini kedalam suatu penelitian dan menjadi tugas akhir yang berjudul “ Hubungan Antara *self-efficacy* dengan *stess*

academic Dalam Pelajaran IPA Kelas VIII SMP Plus An-nur Al-munir Dampit Tahun Pelajaran 2021 – 2022”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022?
2. Bagaimana tingkat *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022?
3. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* dalam pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat melihat sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022.
2. Untuk mengetahui tingkat *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* dalam pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* dalam pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit pada tahun pelajaran 2021 – 2022.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan dalam ruang lingkup lebih besar yakni sebagai berikut.

- a. Bagi guru ilmu Pengetahuan Alam (IPA), untuk lebih memberikan inovasi dalam proses pembelajaran yang menarik, praktis dan mudah difahami oleh siswa.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan atau sebagai bahan pembanding dengan penelitian lainnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Stess Academic*

1. Pengertian *stess academic*

Stres yang dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah sering disebut sebagai *stess academic*. *Stess academic* merupakan suatu tekanan secara alami yang dirasakan oleh siswa, penyebab dari *stess academic* ialah persepsi subjektif diri kepada tuntutan akademik selama proses pembelajaran. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwasanya stres merupakan suatu ketidak seimbangannya dari tuntutan yang dihadapi, yang dapat diartikannya bahwa seorang siswa yang memiliki bakat erat menjadi sumber stres. Seorang siswa yang memiliki bakat dan dapat memenuhi tuntutan atas lingkungannya maka stres yang didapatkan secara positif. sedangkan menurut Beck & Judith 1998 (dalam Azmy, Nurihsan 2017) menyatakan bahwa stres yang dampaknya negatif adalah individu yang memiliki pemikiran bahwa ia tidak mampu dalam menyelesaikan hambatan dan menjadikan tekanan itu merubah perilaku dan cara berfikirnya.

Menurut Robotham (2008) menyatakan bahwa *Stess academic* adalah suatu penurunan kinerja akademik yang mereka hadapi. Hal ini juga menurut Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) menyatakan bahwa tekanan yang mengakibatkan *stess academic* adanya reaksi pada fisik,

pemikiran, perilaku dan emosi yang muncul berupa emosi negatif pada tuntutan dari proses akademik di sekolah.

Menurut Desmita (2010) menyatakan *stess academic* adalah hasil dari respon dari peserta didik terhadap tuntutan akademik yang menekan dan mengakibatkan adanya perasaan tidak nyaman, tegang bahkan perubahan perilaku. *stess academic* merupakan keadaan atau kondisi bahwa terjadinya suatu ketidak sesuaian antara lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, yang menjadikan siswa merasa terbebani dari berbagai tekanan dan tuntutan dari akademiknya.

Menurut Namira (2018) *stess academic* merupakan sumber dari adanya proses belajar mengajar dengan tekanan – tekanan pada siswa seperti halnya tekanan untuk naik kelas, dilakarang menyontek pada permasalahan yang sulit, memiliki banyak tugas, memperoleh ulangan harian yang bagus, mendapat beasiswa, manajemen waktu yang tertata serta sudah menentukan jurusan karir kedepan.

Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Barseli dan Ahmad (2018) bahwa *stess academic* terjadi akibat adanya tekanan pada diri siswa karena kondisi yang menyebabkan adanya tekanan, persaingan maupun adanya tuntutan kurikulum akademik. Selain itu *stess academic* muncul karena adanya tuntutan atas harapan meraih prestasi dan meningkatkan pemahaman pada materi yang diberikan, tekanan

itu muncul dari orang tua, guru, teman sebaya maupun kurikulum dalam sekolah.

Stess academic memiliki tingkatan, salah satunya stres yang tinggi menyebabkan adanya gangguan saat proses berpikir, persepsi dan berkurangnya dalam kemampuan memecahkan suatu masalah. Selain itu *stess academic* mengakibatkan permasalahan pada gangguan tidur dan pengambilan keputusan (Utami., Rufaida., & Nisa : 2020). Menurut Avianti dkk (2021) *stess academic* merupakan menurunnya suatu keyakinan pada siswa, untuk itu keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas akademik harus ditingkatkan usaha dalam pencapaian, agar terhindar dari suatu hambatan.

Cara mengatasi stres melalui *coping stress* Lazarus dan Folkman (1984 : 141) menyatakan bahwa koping stres adalah salah satu untuk mengacu pada individu untuk mengatasi tuntutan yang berada dari luar akibat seorang individu yang tidak mampu menyelesaikannya. Ada dua strategi koping 1), *Problem focused coping*, yaitu cara diri seorang untuk mengatur diri atas tuntutan dan tekanan yang ada di luar dirinya 2) *Emotion focused coping*, yaitu suatu usaha dalam mengatasi stres dengan mengatur emosional.

Berdasarkan dari berbagai definisi di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa *stess academic* adalah suatu keadaan siswa terhadap tekanan – tekanan dari luar dalam proses pembelajaran baik dari orang tua, kurikulum yang berlaku, guru bahkan teman

sekelasnya, yang dapat mengakibatkan sulitnya untuk berfikir jernih, berkurangnya mood dalam proses belajar bahkan kesulitan menerima apa yang diberikan oleh guru, karena tuntutan itu merasakan bahwa siswa harus berprestasi didalam maupun luar kelas, naik kelas dan bersiap menerima tugas yang banyak. Cara mengatasinya dengan koping stres.

2. Respon terhadap *stress academic*

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Rahmawati : 20) respon stresor terhadap akademik antara lain:

a. Perilaku

Respon yang terjadi pada perilaku biasanya ditandai dengan menarik diri dari lingkungannya, kadar tidur terlalu panjang, menangis tanpa alasan, dan bahkan dapat menggunakan obat – obatan terlarang atau alkohol

b. Pemikiran

Respon yang terjadi pada pemikiran biasanya ditandai dengan kecemasan, rasa takut untuk melihat masa depan, kepercayaan diri rendah, dan sulit untuk berkonsentrasi.

c. Reaksi pada tubuh

Respon yang terjadi pada tubuh biasanya, sering merasa lelah, sakit kepala, sakit perut ketika merasakan cemas, dan telapak tangan berkeringat.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa respon yang terjadi akibat stress academic dapat mempengaruhi dari perilaku, pemikiran dan reaksi pada tubuh.

3. *Stess academic* dalam prespektif Islam

Stess academic yang terjadi akan menurunkan kemampuan akademiknya, tidak adanya manusia di muka bumi ini tidak memiliki banyak cobaan. Pasti setiap manusia memiliki cobaan dari sang penciptanya, Allah pun memberi cobaan pasti adanya sebuah pengobat dari cobaan stres atau permasalahan itu. Salah satu pengobat atau coping stres dengan pendekatan religius untuk menjaga kesehatan mental, batinia dalam diri manusia. Menurut Sabry & Vohra 2013 (dalam Ansyah, 2018) menegaskan bahwa berinteraksi antara spiritual dan religius dapat mempengaruhi manajemen diri, seperti halnya surah *Al – Insyirah 1 – 3*

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ 1 وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ 2 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ 3

Artinya : “ bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad), dan kami telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu.”

Berdasarkan ayat diatas, menjelaskan sebuah permasalahan yang dapat membebani diri damana punggung, yang merupakan mendaptkannya sebuah tenaga. Disinilah surah al insyirah mengajarkan kita untuk mengambil hikmah dalam menghadapi permasalahan seperti stress academic dengan memahami, menghayati,

dan melaksanakan dengan sabar, tawakal, meyakini kemampuan yang dimilikinya. Yang dilanjut pada surah al insyirah ayat 5 – 6

5 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا 6 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “ *Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan*”

Berdasarkan ayat tersebut mengulang dua kali bahwa cobaan yang kita hadapi, beban, permasalahan itu pasti akan ada kemudahan, atau jalan. Asalkan kita semua mau berusaha sekuat tenaga dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Pendekatan religius ini juga sebagai usaha untuk mengubah fikiran negatif dari stress academic menjadi perilaku ataupun berfikir positif.

Berdasarkan dua ayat diatas, hadits rasul pun juga menjelaskan mengenai stress yaitu:

لِللَّهِمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya : “ Ya Allah, aku berlindung padamu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung dari pada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung padamu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung padamu dari cengkaman hutan dan penindasnya” (Sahih Bukhari)

Hadits tersebut dapat ditarik kesimpulannya bahwasanya, sebagai manusia kita harus berlindung kepada Allah dari berbagai macam cobaan stres yang mengakibatkan rasa sedih hingga gelisah berlebihan, ataupun rasa lemah dan bersikap pengecut.

4. Aspek *stess academic*

Aspek *stess academic* menurut Robotam (2008) ada empat dan sejalan dengan penelitian Azmy (2017) , antara lain:

a. Afektif

Aspek afektif merupakan perasaan pada diri seseorang, perasaan yang negatif dan rendahnya percaya diri dapat mengakibatkan stres dalam akademik. Seperti dampaknya pada perasaan yang tertekan, merasa malu dengan yang dimilikinya, merasa ragu – ragu dalam mengambil keputusan atau menjawab, dan potensi yang rendah

b. Fisiologis

Aspek fisiologis merupakan proses terjadinya pada fisik atau tubuh seseorang. Biasanya terjadi akibat stres ialah sakit pada bagian kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menurun, tidur tidak nyenyak, badan terasa lemah, jantung berdebar, berkeringat dingin pada tangan dan merasa tidak sehat pada tubuh.

c. Kognitif

Aspek kognitif merupakan kondisi yang berpusat pada pemikiran yang negatif atau perhatian dalam proses belajar. biasanya mengakibatkan kebingungan, tidak dapat berkonsentrasi penuh pada

proses pembelajaran, mudah lupa dan munculnya pikiran yang tidak biasa.

d. Perilaku

Aspek perilaku biasanya menghindari orang disekitarnya, menundah tugas, bersikap acuh tak acuh pada proses pembelajaran, dan mencari kesenangan dengan resiko yang besar.

5. Faktor yang mempengaruhi *stess academic*

Menurut Albana (Dewanti 2016) menyatakan bahwa *stess academic* pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, anantara lain:

1. Faktor internal

Faktor internal suatu faktor yang mempengaruhi berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal terdiri dari:

a. Pola berfikir

Setiap individu memiliki pola berfikir berbeda – beda. Namun keadaan individu yang mengalami stres kurangnya terkendalikan.

b. Kepribadian

Setiap individu kepribadian dapat mempengaruhi tingkatan mengatasi stres yang terjadi. Karena keperibadian menentukan suatu toleransi seseorang.

c. Keyakinan (*Self-Efficacy*)

Keyakinan seseorang menjadi peran penting untuk menginterpretasikan situasi disekitarnya, dan keyakinan inilah yang dapat mengatasi stres yang diharapkan. Semakin tinggi keyakinan seseorang maka semakin sedikit stres yang di alami dan sebaliknya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal suatu faktor yang mempengaruhi berasal dari luar diri seseorang. Biasanya faktor ini dipengaruhi oleh lingkungannya. Tekanan yang mengakibatkan stres pada seseorang biasanya berasal dari orang tua menuntut anak untuk berprestasi dan menjadi orang sukses, guru menuntut seseorang memahami apa yang disampaikan, dan mendapatkan nilai yang baik, teman sebaya menuntut seseorang terjerumus pada dunianya.

Faktor stres akademik juga dijelaskan oleh Yusuf dan Yusuf (2020) dalam penelitiannya yaitu:

a. *Self-Efficacy*

Menurut Bandura, menyatakan bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan diri seorang individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

b. Dukungan Sosial

Menurut Rambe, dukungan sosial terutama orangtua adalah kedekatan batik secara emosional, informasi yang baik dalam proses penghargaan diri.

c. *Hardiness*

Menurut Kobasa, menyatakan bahwa kepribadian ini merupakan suatu kekuatan dalam menghadapi cobaan terutama stres dan mengurangi efek negatif.

d. Motivasi untuk berprestasi

Motivasi adalah cara orang mendapatkan dorongan yang baik terutama dalam proses berprestasi

e. Prokrastinasi

Menurut Rumiani, menyatakan bahwa prokrastinasi adalah salah satu dari kecenderungan dalam menundah mengerjakan tugas akademik sampai pada batas yang sudah di berikan.

f. Optimisme

Menurut Seligman, menyatakan bahwa optimesme merupakan pandangan seseorang yang percaya, berfikir positif dalam memberikan makna, dan yakin atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *stess academic* terdapat pada faktor

internal dalam diri seseorang dan faktor eksternal dari luar diri seseorang. Sedangkan menurut Yusuf & Yusuf (2021) menjelaskan bahwa faktor dari *stress academic* ada enam, yaitu 1) *self-efficacy*, 2) dukungan sosial, 3) *hardines*, 4) motivasi untuk berprestasi, 5) prokrastinasi, 6) optimisme. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Bandura (Feist & Feist, 2010) bahwasanya *self-efficacy* yang rendah akan menyebabkan individu mudah terjadi stres ketika menghadapi suatu permasalahan, dan sebaliknya jika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi dapat menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dengan mengatasi kesulitan yang diharapi.

B. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *self-efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang dalam kemampuan yang dimiliki untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Keyakinan dan kemampuan yang ada pada diri individu dipergunakan sebagai modal untuk menyelesaikan segala tuntutan yang di hadapinya saat itu juga. Menurut Bandura *self-efficacy* adalah kepercayaan pada suatu kemampuan dalam mengatur berbagai aktivitas untuk memperoleh hasil atas tujuan yang diharapkan. Harapan merupakan sesuatu yang dapat menentukan suatu perilaku atas individu, dengan jumlah usahanya dan pertahanan dirinya atas hambatan yang di hadapinya (Banduran, 1997). Seperti halnya menurut Avianti (2021) *self-efficacy*

merupakan suatu kemampuan dalam melaksanakan suatu aktivitas agar tercapai tujuannya.

Menurut Baroon dan Bryne (2000) *self-efficacy* merupakan kemampuan pada individu dalam kompetensi yang dimilikinya, dapat mengatur dan melaksanakan tugas yang di berikan. *Self-efficacy* adalah keyakinan yang tinggi pada diri seseorang makan dapat menyelesaikan tugas dan permasalahan yang sulit dengan usaha dan tanggung jawab yang besar. Dan sebaliknya kepercayaan diri yang rendah, dalam menyelesaikan tugas yang diberikan akan mudah putus asah dan tidak ada motivasi menyelesaikan.

Alwisol (2006) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian pada dirinya dalam menyelesaikan masalah yang baik atau buruk, bisa atau tidak dalam menyelesaikan suatau permasalahan. Menurut Santrock (2007) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan akan kemampuan pada dirinya dalam menguasai suatu situasi dan menghasilkan akhir yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, *Self-Efficacy* adalah suatu kemampuan meyakini atau kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan suatu masasalah yang di hadapinya baik ataupun buruk, masih bertanggung jawab penuh dan selalu meningkatnya motivasi karena memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi, sebaliknya juga *Self-Efficacy* rendah maka kepercayaan diripun juga rendah yang akan beraktibat pada permasalahan penyelesaian masalah.

2. Aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* dari setiap individu berbeda – beda dengan individu lainnya, berdasarkan itu ada tiga aspek yang di kemukakan yaitu:

a. Level

Level merupakan salah satu tingkatan dalam mengempuni kesulitan yang diharapkan oleh setiap individu, karena keyakinan individu dalam menyelesaikan tugasnya berbeda – beda dalam menangapinya. Mungkin individu hanya terbatas dari tugas yang paling mudah dan sederhana. Untuk itu lebih baiknya individu membuat susunan tingkatan dari yang mudan, sedang, dan sulit, agar tetap terbangun kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas yang dihapinya

Tingkatan kesulitan dari tugas yang diharapkan dapat mempengaruhi suatu perbuatan dari individu itu, bahkan cenderung untuk menolak berbagai tugas yang di rasakan tidak mampu untuk diselesaikan karena kemampuannya.

b. Strength

Strength adalah kekuatan atau keyakinan individu dalam kemampuan yang dimilikinya, sepertihalnya ketahanan, keuletan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Jika individu memiliki keyakinan dan kekuatan maka kemampuannya untuk

mengerjakan tugas akan tetap bertahan dengan usahanya walaupun mengalami tantangan yang sulit.

Pengalaman akan mempengaruhi *self-efficacy* pada diri seseorang. Kurangnya pengalaman akan berpengaruh pada kemampuan individu. Sedangkan pengalaman yang sudah banyak dan kuat akan memiliki keyakinan dan kuat dalam menghadapi kesulitan – kesulitan yang menghadang.

c. Generalisasi

Generalisasi merupakan keadaan umum dalam kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas permasalahan ataupun aktivitas yang dilaksanakan dalam situasi baik ataupun tidak. Generalisasi merupakan keadaan dalam perasaan dimana kemampuannya ditunjukkan individu pada konteks penyelesaian tugas yang berbeda- beda, baik pada kognitif, tingkah laku dan afektifnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *self-efficacy* pada setiap individu berbeda – beda tergantung pada prioritas dalam menentukan tingkatan tugas yang termudah, sedang sampai yang tersulit, selain itu keadaan umum dalam menyelesaikan tugas dan kekuatan dari keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang di hadapinya.

3. Sumber *self-efficacy*

Menurut Banduran (dalam Rahmawati,2018) sumber pada *self-efficacy* sebagai berikut:

a. Performance attainment

Performance attainment merupakan pencapaian dalam prestasi yang dapat mempengaruhi dalam keyakinan seseorang. Pencapaian prestasi didapat dari pengalaman yang berharga, karena pengalaman memberikan indikasi langsung dari tingkat kompetensi kemampuan yang dimiliki individu. Hubungan *Self-Efficacy* yang tinggi dari pengalaman akan memberikan kedamaian dalam kehidupan dan memberikan semangat untuk mencapai prestasi lagi.

b. Vicarious experiences

Vicarious experiences merupakan pengalaman dari orang lain. Melihat kesuksesan dari orang lain yang akan membangkitkan kekutan dan kepercayaan diri, khususnya menjadi memiliki kemampuan yang sama. Sebaliknya jika individu melihat orang lain yang gagal maka ia akan merasakan kesamaan dalam merasakan bahwa dia gagal, dan menghukum dirinya sendiri dengan perasaan tidak menghargai diri dan depresi berkepanjangan.

c. Psychological arousal

Psychological arousal merupakan keterbangkitan psikologis seseorang meliputi perasaan dalam diri baik tenang ataupun tidak, kekuatan pada situasi yang membuat dirinya stres. Keterbangkitan ini dapat dilaksanakan dalam individu untuk mengatasi suatu permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber peningkatan dalam kepercayaan diri melalui, pencapaian prestasi dan belajar dari pengalaman untuk membangkitkan motivasi, pengalaman dari orang lain yang terbaik untuk di ambil agar terbangunnya rasa kepercayaan diri, dan keterbangkitan psikologis seseorang.

4. Faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Master experience

Master experience merupakan pengalaman dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau performas yang dimiliki seseorang. Karena pengalaman akan mempengaruhi individu itu sendiri karena dapat membangun *self-efficacy*nya. Sedangkan *self-efficacy* seseorang dapat menurun jika pengalaman yang di hadapi pernah gagal.

b. Modeling sosial

Modeling sosial adalah membangun kepercayaan diri dari melihat pengalaman orang lain. Karena individu melakukan proses belajar dengan melihat perilaku atau pengalaman yang dimiliki orang lain.

c. Kondisi fisik dan emosional

Kondisi fisik dan emosional seseorang pun mempengaruhi kepercayaannya. Emosi yang kuat pada dasarnya mengurangi performa pada dirinya, jika emosi pada dirinya stabil dan terbilang rendah akan meningkatkan sebuah kekuatan pada dirinya. Dan kondisi fisik yang kuat akan membangkitkan kekuatan dan kepercayaan dalam menjalankan aktivitas dalam menyelesaikan permasalahannya.

Dari pemaparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang terletak pada pengalaman yang dilaluinya yang menjadi sumber kekuatan dan kepercayaan pada diri, melihat pengalaman orang lain yang sukses, dan kondisi fisik dan emosional yang baik akan membantu meningkatkan kepercayaan pada diri dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

5. Cara meningkatkan *self-efficacy*

Santrok (2007) mengemukakan empat cara dalam meningkatkan *self-efficacy* yaitu:

- a. Memiliki salah satu tujuan utama yang realistis harus dicapai dengan berbagai usahanya mudah ataupun sulit.
- b. Memandang kedepan tidak menyangkut pautkan masa lalu dengan rancangan yang sedang ditata mulai saat ini. Karena hal ini sangat penting untuk di laksanakan agar tidak mempengaruhi diri seperti kegagalan di masa lalu.
- c. Membuat daftar prioritas dari urutan situasi yang memungkinkan kegiatan harus dilaksanakan terlebih dahulu, dan diharapkan melakukan kegiatan dari yang termudah dahulu baru yang paling sulit.
- d. Tetap membangun motivasi, berusaha mempertahankan semangat, prestasi yang baik dengan berusaha semaksimal mungkin dan fokus pada tujuan utama agar memperoleh keberhasilan

Dalam pemaparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menurut santrock (2007) dalam meningkatkan *self-efficacy* ada empat cara, memiliki tujuan yang harus dicapai, membuat skala prioritas yang harus diselesaikan dari yang mudah sampai yang sulit, membangun motivasi dalam mengapai tujuan dan memandang kedepan tidak boleh hanyut dalam masa lalu.

6. *Self-efficacy* dalam prespektif Islam

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan dalam diri sendiri pada kemampuan yang kita miliki. Seperti halnya dalam islam kita juga

diajari untuk meyakini kebesaran sang pencipta atas dunia dan akhiratnya (Chaer, 2016). Dalam Al – quran pun banyak yang membahas mengenai keyakinan diri seperti yang firman Allah SWT pada surah Al – Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا 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 ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”*

Pada ayat tersebut kita dapat mengambil kesimpulan bahwa *self-efficacy* kemampuan dalam hidup dan cara kita untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dengan mengerahkan seluruh kemampuan baik dalam diri dan luarnya untuk menggapai suatu cita – cita. Sepertihalnya yang jelas dalam firmannya *“Laa yukallifullahu*

nafsan illa wus'ahaa” yang artinya “Allah SWT tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya”. Maka Allah SWT tidak pernah membebani hambahnya diluar batas kekuatannya atau kemampuannya pasti menyesuaikan dengan dirikita maka dari sini kita harus meyakini semua itu.

Berdasarkan ayat di atas pun, hadits rasullullah pun menjelaskan mengenai keyakinan diri berikut haditsnya:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال النبي - صلى الله عليه وسلم - : يقول الله تعالى : أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني

Artinya : “ dari abu hurairah RA, berkata,” bahwa rasullullah SAW, bersabda, “ sesungguhnya Allah berkata: “ aku sesuai prasangka hambaku padaku, dan aku bersamanya apabila mereka memohon kepadaku” (HR Muslim)

Dapat ditarik kesimpulan bahwasanya, kita sebagai umat Allah harus memiliki keyakinan tinggi dan berusaha dekat dengan sang penciptanya. Dan selalu menanamkan baik sangka (Husnudzan) dan tidak berburuk sangka (su'udzan) kepada Allah. Karna sesungguhnya keyakinan yang kita tanamkan, Allah pasti akan memberikan jalan terbaik.

C. Hubungan *self-efficacy* dengan *stess academic* pada siswa SMP kelas 8

Siswa – siswi dalam proses pembelajaran dibangku sekolah menengah pertama kelas delapan memiliki tuntutan untuk menerima ilmu dengan berbagai kebijakan dari kurikulum setiap sekolahnya. Hal ini menjadi

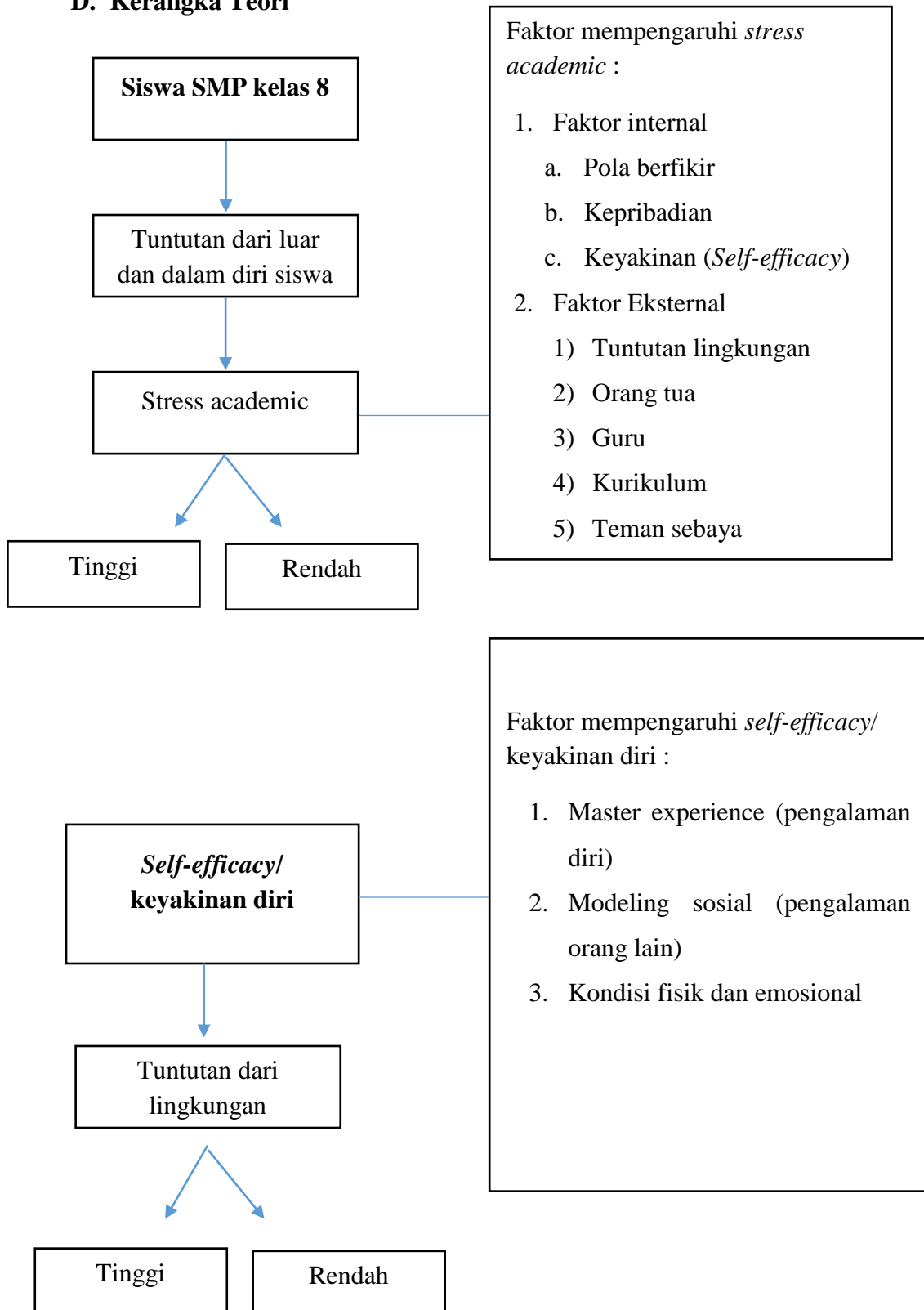
tantangan utama pada siswa – siswi kelas delapan dalam aturan, kurikulum kedisiplinan, hubungan sosial, tuntutan guru dan orang tuanya.

Berbagai masalah akademik yang dihadapi siswa – siswi kelas delapan, dari hasil penelitian pendahulu yang menyatakan bahwa siswa – siswi mengalami *stess academic* dengan di tandainya proses berfikir yang lama dalam mengerjakan tugas yang diberikan, terlebih kurang jernih dalam berfikir, selain itu berkurangnya kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan soal di kelas khususnya Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). faktor yang dapat mempengaruhi *stess academic* yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi stres yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terletak dari luar dirinya seperti lingkungan di rumah, sekolah, dan masyarakat sosial disekelilingnya. Sedangkan faktor internal yang berada dalam diri peserta didik sepertihalnya lambatnya untuk berfikir, kepribadian dalam mengatasi stres, keyakinan diri atau *self-efficacy* pada peserta didik. *Stess academic* sendiri adalah kondisi siswa dalam tuntutan yang ada dari orang tua, guru, kurikulum dan teman sebayanya. Secara aktual yang dimiliki, siswa merasa tertekan atas ketidak nyamanan yang terjadi. Stres ini juga mempengaruhi keyakinan diri.

Self-efficacy yang rendah akan menyebabkan stres pada diri, sedangkan *efficacy* yang tinggi akan membangun kekuatan pada diri siswa dan meminimalis stres. Menurut Baroon dan Bryne (2000) *self-efficacy* merupakan kemampuan pada individu dalam kompetensi yang dimilikinya, dapat mengatur dan melaksanakan tugas yang di berikan. *Self-*

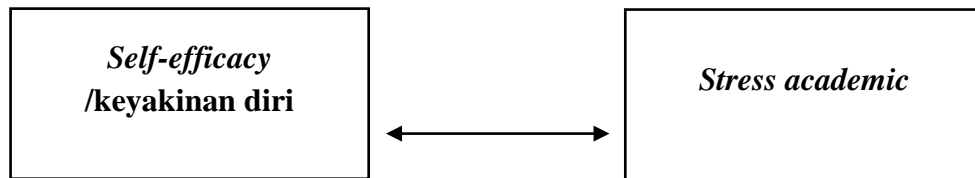
efficacy adalah keyakinan yang tinggi pada diri seseorang maka dapat menyelesaikan tugas dan permasalahan yang sulit dengan usaha dan tanggung jawab yang besar, dan sebaliknya. Hal ini sejalan seperti penelitian Namira (2018) mengemukakan bahwasanya ada sebuah hubungan negatif dengan *stress academic*, yang menjadikan semakin rendah *self-efficacy* remaja maka semakin tinggi *stress academic* yang dialami siswa.

D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Krangka Teori

E. Kerangka Berfikir



Gambar 2. 2 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian dari kerangka teori diatas, maka hipotesis merupakan patokan atau dugaan sementara pada sebuah penelitian yang nantinya kebenarnanya akan diujikan.

Ha : Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* pada mata pelajaran IPA kelas VIII SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* pada mata pelajaran IPA kelas VIII SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk melihat hipotesis yang telah disusun sebelumnya. Metode yang digunakan dihasilkan dari data – data berupa angka yang terkumpulkan dan kemudian di analisis menggunakan statistik dan spss (Sugiyono, 2011). Penelitian ini menggunakan korelasi yang bertujuan untuk mengetahui dua variabel. Menurut Suharsimi Arikunto (2005) penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi yang bertujuan untuk melihat hubungan dari variabel *self-efficacy* dan variabel *stess academic* pada mata pelajaran IPA kelas 8 siswa SMP Plus An – Nur Al Munir Banjar Patoman Tahun Pelajaran 2021 – 2022.

B. Identifikasi Variabel penelitian

Azwar (2017) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut, obyek dan sifat dalam variasi penelitian tertentu yang dikaji untuk memperoleh informasi yang dapat ditarik kesimpulannya. Ada dua variabel penelitian, baik variabel bebas dan variabel terikat, sebagai berikut:

1. Variabel bebas X (independen) pada penelitian yaitu *self-efficacy*.

2. Variabel terikat Y (dependen) pada penelitian yaitu *stess academic*.

C. Definisi oprasional

Definisi oprasional adalah gambaran dari variabel yang digunakan secara jelas dan spesifik (Azwar, 2017). Tujuan adanya definisi oprasional adalah untuk mengurangi adanya pemikiran ganda bagi peneliti terkait variabel yang akan di uji. Adapun definisi oprasional pada variabel X dan Y dalam penelitian sebagai berikut:

1. *Self-Efficacy*

Merupakan suatu kemampuan dalam diri seseorang dalam meyakini kemampuan pada diri untuk menyelesaikan suatu masalah yang di hadapinya baik ataupun buruk, dalam mencapai suatu tujuan keberhasilannya. Dapat di tandai dengan adanya Aspek pada *self-efficacy* menurut Bandura yaitu (a) level, merupakan keyakinan diri dalam kemampuan menyelesaikan masalah setiap tingkatannya, (b) strength, merupakan kekuatan atau keyakinan diri dalam dorongan menyelesaikan masalah, (c) generalisasi, merupakan kemampuan umum seseorang dalam menyelesaikan tugas.

2. *Stess academic*

Merupakan suatu keadaan siswa terhadap tekanan – tekanan atas tuntutan yang diberikan baik dari kurikulum sekolah, guru dan orang tua. Dapat di tandai dengan adanya Aspek pada *stess academic* menurut Robatam yaitu (a) afektif merupakan perasaan

pada diri seseorang, (b) Fisiologis merupakan proses terjadinya reaksi pada fisik, (c) kognitif merupakan kondisi seseorang yang berpusat pada pemikiran, (d) perilaku merupakan proses seseorang dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya.

D. Subjek penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan dari subjek yang memiliki identifikasi berdasarkan karakteristik, ciri – ciri tertentu yang dipilih untuk menyesuaikan variabel penelitian. Dengan tujuan untuk dapat menarik kesimpulan. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas delapan SMP Plus An-Nur Al Munir Dampit yang ikut dalam mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), tahun pelajaran 2021 – 2022 dengan jumlah populasi 48 siswa – siswi.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah	Total
8	Laki – laki	26	48
	perempuan	22	

2. Sampel

Sampel dalam penelitian merupakan bagaian dari jumlah yang terdapat karakteristik dalam populasi (sugiyono, 2016).teknik quota sampling, dimana peneliti menentukan terlebih dahulu kuota dalam

penelitian. Karena teknik ini sangat praktis dan dapat menggunakan populasi yang sudah di tentukan sebelumnya. Menurut arikunto (2010) menyatakan bahwa jika subjek kurang dari 100 orang lebih baik digunakan semuanya sebagai subjek penelitian. Namun, jika subjek yang terdapat dalam suatu populasi lebih dari 100 orang, maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil pernyataan tersebut maka, populasi yang dapat digunakan dalam penelitian, dengan menggunakan semua sampel dari kelas 8 sejumlah 48 siswa – siswi SMP Plus An-nur Al munir Banjar Patoman.

E. Tahap penelitian

Tahap pelaksanaan dalam penelitian, ada beberapa langkah yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu:

1. Mencari fenomena permasalahan mengenai *stess academic* pada pembelajaran IPA.
2. Menentukan populasi yang akan di ambil dari kelas 8.
3. Menyebarkan skala *self-efficacy* dan *stess academic* kepada siswa siswi kelas 8 SMP Plus An – Nur Al – Munir Banjar Patoman Tahun Pelajaran 2021 – 2022.
4. Menganalisis data hasil penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* dalam mata pelajara IPA kelas 8 SMP Plus An-nur Al munir Banjar Patoman Tahun Pelajaran 2021 – 2022

5. Peneliti berusaha untuk menarik kesimpulan dari permasalahan peneliti dengan penggambar keadaan dan mendeskripsikan data dari hasil penelitian menyebar skala dengan hasil pengolahan data.

F. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan cara (Sugiyono, 2010). Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala.

Skala (kuesioner) adalah salah satu teknik dari pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan menyebar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diketahui jawabannya (Sugiyono, 2016). Tujuan penyebaran kuesioner ini untuk memperoleh informasi yang diidentifikasi oleh peneliti.

Skala penelitian ini menggunakan metode *Questionnaire*, yang terdiri atas 2 skala yang berbeda, yaitu skala *Self-Efficacy* dan Skala *Stess academic*. Skala ini menggunakan dua kategori yaitu aitem favorabel dan unfavorable. Aitem favorabel ini mendukung, memihak atau menunjukkan ciri yang sesuai dengan responden. Aitem unfavorable tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri yang ada pada responden. Angket ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pernyataan tertutup yang disiapkan oleh peneliti (azwar,2017).

Adapun teknik penilaian skala pada aitem favorabel dan unfavorabel menggunakan SS, S, TS, STS. Teknik penilaian skala likert dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Teknik Penilaian Skala Likert

Jawaban	Skor	
	Unfavorabel	Favorabel
SS (Sangat Setuju)	1	4
S (Setuju)	2	3
TS (Tidak Setuju)	3	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	1

G. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengukuran data adalah alat bantu untuk mengumpulkan data penelitian secara sistematis dan terukur (Arikunto, 2010). Terdapat dua instrumen atau skala yang diambil oleh peneliti yakni:

1. Skala *self-efficacy*

Skala *self-efficacy* peneliti susun berdasarkan teori Bandura, dengan total 40 aitem. Setelah dilakukan uji coba terdapat 6 aitem gugur, sehingga aitem skala *self-efficacy* berjumlah 34 aitem, dan adanya pengurangan 7 aitem karna memiliki arti yang sama, seperti halnya 7 dengan 8, maka yang di gunakan ialah aitem nomer 8 karna aitemnya lebih menjelaskan pada indikator, dan aitem yang lainnya.

Sehingga total aitem yang digunakan pada skala *self-efficacy* berjumlah 27 aitem. Berikut tabel blue print dari skala *self-efficacy*:

Tabel 3.3 Blue print skala *self-efficacy* setelah uji coba

No	Aspek	Indikator	Sesudah Uji Coba	
			Aitem	
			F	UF
1	lavel	1. Tugas yang sulit karena dibatas kemampuannya.	1,2	32,33
		2. Tugas yang mudah Sesuai kemampuan	31	3,4
		3. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang di hadapi	5,6	29,30
2	generality	1. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sering dilaksanakan	26	7,8
		2. Keyakinan dalam diri untuk menyelesaikan hal baru	9,10,27	24,25
		3. Keyakinan pada diri nya dalam menyelesaikan tugas yang bervariasi	22,23,28	11
3	stregth	1. Memiliki keyakinan, kemampuan yang kuat dalam menyelesaikan tugas	12,13,14	20,21
		2. Tatap yakin dan mencoba untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan	17,18,19,34	15,16
Total			13	14
Jumlah			27	

2. Skala *stess academic*

Skala *stess academic* dalam penelitian, peneliti susun berdasarkan teori Robatam (2008) , dengan total 55 aitem. Setelah dilakukan uji coba terdapat 14 aitem gugur, sehingga aitem skala *stess academic* berjumlah 41 aitem, dan adanya pengurangan 9 aitem karna memiliki arti yang sama, sepertihalnya aitem 1 dengan 2, maka yang di gunakan ialah aitem nomer 2 karna aitemnya lebih menjelaskan pada indikator, dan aitem yang lainnya. Sehingga total aitem yang digunakan pada angket *stess academic* berjumlah 32 aitem. Berikut blue print dari skala *stess academic*:

Tabel 3.4 Blue Print *stess academic* sesudah uji coba

No	Aspek	Indikator	Sesudah uji coba	
			Aitem	
			F	UF
1	Perilaku	1. Permasalahan penyelesaian tugas	1,2	22
		2. Permasalahan pada kejujuran	28, 29	-
		3. Permasalahan pada semangat belajar	3, 4	-
		4. perilaku menyimpang seperti merokok, obat terlarang, bolos	5,6	23
2	Pemikiran	1. sulit berfikir jernih	30, 31	7
		2. sulit berkonsentrasi	8,9,10	-
		3. berfikir negatif	32	-
		4. mudah lupa	11,12	24
3	Reaksi tubuh	1. sakit kepala	33,34	-
		2. gangguan makan	13	25
		3. gangguan tidur	35,36	-

		4. berkeringat berlebih	14, 15	26
		5. mudah lelah dan lesu	37,48	16
4	Perasaan atau psikologi	1. merasa takut	17,18	20, 21
		2. mudah marah	39	-
		3. mudah kecewa	19	22
		4. mudah panik	40,41	-
Total			23	9
Jumlah			32	

H. Validitas dan reliabilitas

1. Validitas

Arikunto (2010) validitas adalah ukuran yang dapat menunjukkan suatu tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Proses uji validitas menggunakan SPSS versi 25.00, untuk mengoreksi suatu aitem (X) dengan (Y). Maka dari skala tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alat ukur dalam korelasi product moment yang dirintis dalam pearson sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{\frac{\sum xy - (\sum x) - (\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : Koefesien korelasi antara x dan Y r_{xy}

N : Jumlah subyek

X : Skor item

Y	: Skor total
$\sum x$: Jumlah skor item
$\sum y$: Jumlah skor total
$\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor item
$\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor total

Hasil dari koefisien korelasi akan dibandingkan dengan korelasi product moment pada taraf signifikan 0,30 apabila r hitung lebih besar dari tabel, maka item tersebut dapat dinyatakan valid. Hasil dari data uji coba skala selanjutnya akan mendapatkan hasil hitung uji coba skala. Perhitungan yang digunakan dalam mencari hasil uji coba skala melalui bantuan IBM SPSS *Statistics* 23 dengan syarat tertentu. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka instrumen dikatakan valid, namun apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumen bisa dikatakan tidak valid.

Dari hasil uji coba, maka validitas Skala *self-efficacy* dari 40 aitem, ada 6 aitem gugur, sehingga aitem skala *self-efficacy* berjumlah 34 aitem, dan adanya pengurangan 7 aitem karna memiliki arti yang sama, sepertihalnya 7 dengan 8, maka yang di gunakan ialah aitem nomer 8 karna aitemnya lebih menjelaskan pada indikator, dan aitem yang lainnya. Sehingga total aitem yang digunakan pada skala *self-efficacy* berjumlah 27 aitem.

Hasil uji coba Skala *stess academic* dari 55 aitem, Setelah dilakukan uji coba terdapat 14 aitem gugur, sehingga aitem skala *stess academic* berjumlah 41 aitem, dan adanya pengurangan 9 aitem karna

memiliki arti yang sama, seperti halnya aitem 1 dengan 2, maka yang digunakan ialah aitem nomer 2 karna aitemnya lebih menjelaskan pada indikator, dan aitem yang lainnya. Sehingga total aitem yang digunakan pada angket *stess academic* berjumlah 32 aitem.

2. Reliabilitas

Azwar (2017) realibilitas ialah pengukuran untuk melihat hasil itu dapat dikatakan reliabel atau tidak. Ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhhasil dalam pengukuran yang dapat dipercaya (Azwar, 2004). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini, untuk melihat sejauh mana pengukuran terhadap konsisten meskipun di uji berulang kali. Adapun rumus yang digunakan untuk melihat reliabilitas dengan menggunakan Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach*. Maka dari skala tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alat ukur. Berikut rumus reliabilitas:

$$r = n/n(1 - (\sum SI X ST)'$$

Keterangan :

r : Nilai Relabilitas

$\sum Si$: Jumlah skor variansi skor tiap – tiap item

St : Varians total

n : Jumlah item angket pengukuran

Setelah dilakukan uji coba skala *self-efficacy* memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* 0,908 dan skala *stess academic* memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* 0,937.

I. Analisis data

Analisi data merupakan cara untuk memperoleh kesimpulan melalui pengolahan data dari hasil penelitian (sugiyono,2016). Data yang sudah didapatkan diolah dan dianalisis agar menjawab sebuah persoalan atau permasalahan yang sesuai dirumuskan oleh peneliti dengan menggunakan *SPSS 16 for Windows*. Data peneliti akan diolah atau dianalisis dengan beberapa teknik analisis sebagai berikut:

1. Kategorisasi dan Analisis Deskripsi

a. Mean hipotetik

Mean hipotetik digunakan untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian, rumus dalam mencari mean hipotetik sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2}(i \text{ Max} + i \text{ Min}) X \sum \text{ aitem}$$

Keterangan	:
μ	: Mean Hipotetik
i Max	: Skor tertinggi aitem
i Min	: Skor terendah aitem
\sum	: Jumlah seluruh aitem dalam skala

b. Standar deviasi

Rumus dalam mencari nilai SD sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan	:
SD	: Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi aitem
i Min : Skor terendah aitem

c. Kategori data

Jika nilai mean dan standar deviasi sudah didapatkan, maka selanjutnya pengkategorian, yang merupakan pengelompokan data masing – masing subjek pada tingkat tertentu sesuai dengan aturan dan norma, berikut kategorisasi data:

Tabel 3.5 Kategorisasi Data

NO	Kategori	Rumus
	Tinggi	$X > (M + 1.SD)$
	Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M + 1.SD)$
	Rendah	$X < (M - 1. SD)$

2. Uji Asumsi

Uji asumsi untuk melihat dan membuktikan pada data peneliti yang terhindar dari sampling eror, berikut teknik uji asumsi:

a. Normalitas

Normalitas merupakan uji dalam apakah data yang dianalisis sudah terdistribusikan sesuai dengan prinsip distribusi normal sehingga dapat digeneralisasikan terhadap populasi. Uji normalitas merupakan sebaran dari penelitian yang dilakukan untuk membuktikan bahwa data semua variabel yang berupa skor– skor yang diperoleh dari hasil penelitian tersebar sesuai dengan kaidah normal. Proses pengujian dibantu menggunakan SPSS 25.00, dengan dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ maka data

dapat dikatan mempunyai distribusi normal. Dan sebaliknya jika $p < 0,005$ maka data dapat dikatakan sebagai eror.

b. Linieritas

Linieritas merupakan uji untuk melihat dan membuktikan bahwa setiap variabel pada penelitian memiliki hubungan linier ataupun tidak. Alat bantu pada uji linieritas dengan SPSS 25.0 *for Windows*. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat di arik kesimpulan bahwa terdapat sebuah hubungan liner antara dua variabel.

J. Uji Hipotesis

a. Analisis regresi sederhana

Analisi regresi sederhana digunakan seorang peneliti untuk melihat pengaruh ataupun hubungan dari dua variabel bebas terhadap variabel terikat yang bersifat linier. Analisis regresi dipakai untuk melihat variabel memiliki hubungan positif atau negatif. Selain itu dipakai untuk memprediksi dari nilai variabel terikat jikalau nilai variabel bebas sudah ditemukan. Rumus analisis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan :

- Y : Variabel dependen
- X : Variabel independen
- a : konstanta (nilai dari Y jika $X = 0$)
- b : Koefisien regresi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Sejarah singkat yayasan pondok pesantren Al Munir Dampit hingga menjadi sekolah formal. Sebelum adanya pendidikan formal, berdirilah sebuah pondok pesantren yang bernama Al Munir pada tahun 1997, pendiri pertama pondok tersebut adalah KH. Muniri, beliau mendirikan pondok pesantren untuk santri dan santriwati. Sekolah informal ini mengajarkan nilai spiritual yang unggul, intelektual, ilmu agama islam, yang mengandung nilai - nilai *Ahlussunah wa al – jami’ah*. KH. Muniri, wafat pada tahun 2004 dengan memiliki 4 anak, putra pertama yai menjadi pemimpin Yayasan Pondok Pesantren Al Munir dalam penerus jejak ayah handanya dalam meningkatkan pendidikan non formal.

Setelah kepergian kiyai, para putra almarhum mendapat desakan dari masyarakat sekitar, untuk mendirikan pendidikan formal, melihat bahwasanya pedesaan tersebut membutuhkan pendidikan formal pula selain pendidikan non formal. Setelah mendiskusikan bersama putra dan putri yai, dan mendapatkan kerjasama langsung oleh pondok pesantren Bululawang “ An – Nur”, hingga pada akhirnya 2014 putra pertama yai bernama Drs. Umar Munir, M.Pd.I mendirikan sekolah formal menengah pertama, yang diberikan nama SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit.

Sekolah tersebut memiliki visi dalam menciptakan sekolah islam yang berkulaitas dan unggul dalam bidang spiritual, intelektual, kecakapan dalam hidup dan kepemimpinan yang memiliki jiwa dalam nilai *Ahlussunah Wa Al – Jami'ah*. Sedangkan misi sekolah adalah mewujudkan standar pendidikan nasional yang berlandaskan nilai agama, pengembangan mata pelajaran untuk menciptakan generasi penerus yang *salihin* dan *salihat*, serta menghasilkan insan yang memiliki prestasi yang kompetitif berkualitas dan berbudi pekerti luhur.

SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit saat ini memiliki ratusan siswa – siswi, dan puluhan pendidik yang dapat membantu mengembangkan dan mengantarkan siswa siswi menuju gerbang keberhasilan. Dan memiliki sejumlah sarana dan prasarana yang dalam proses perkembangan. Program kegiatan pada sekolah ini tak lepas dengan harapan kiyai, untuk selalu mendekati diri pada sang pencipta, dengan program kegiatan sholad jama'ah, sholad sunah duha berjama'ah dan dzikir bersama dimushala pondok pesantren.

2. Waktu dan tempat

Pengambilan data dilaksanakan di lingkungan SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, pada siswa kelas 8 dan pengambilan data secara langsung dengan penyebaran kuesioner atau angket. Penyebaran angket ini penelitian dilaksanakan pada hari Rabu 1 Desember 2021.

B. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi dan hasil analisis deskripsi

a. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk melihat hasil dari jumlah mean dan standar deviasi, skor minimum dan skor maximum.

Adapun tabel hasil dari analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Analisis statistic deksriptif

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
<i>Self-Efficacy</i>	108	27	67,5	108	27	72,33
<i>Stress Academic</i>	128	32	80	128	32	80,21

Berdasarkan hasil tabel analisis statistic deskriptif di atas dari 48 responden, dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pada penelitian skala *self-efficacy*, skala terdiri dari 27 aitem dengan masing – masing skor 1 – 4, skor terendah atau minimum yang didapatkan dari responden sebesar 27 dan skor tertinggi atau maximum yang di dapat dari responden sebesar 108, dengan nilai rata – rata (*mean*) empirik yang diperoleh adalah 72,33. Jadi perbandingan antara skor hipotetik maksimal dan minimal sama dengan skor empirik, namun skor mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik, yaitu sebesar $72,33 > 67,5$
2. Pada penelitian skala *stess academic*, skala terdiri dari 32 aitem dengan masing – masing aitem memiliki skor 1 – 4 , skor terendah atau minimum yang didapatkan dari responden

sebesar 32 dan skor tertinggi atau maximum yang di dapat dari responden sebesar 128, dengan nilai rata – rata (*mean*) empirik yang diperoleh adalah 80,21. Jadi perbandingan antara skor hipotetek maksimal dan minimal sama dengan skor empirik, namun skor mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik, yaitu sebesar $80,21 > 80$.

b. Deskripsi kategorisasi data

Deskripsi kategorisasi data pada penelitian ini dilakukan untuk mengelompokkan dari data masing – masing subjek dengan kategori skor skala dari yang tertinggi, sedang dan rendah, berikut hasil dari kategorisasi data:

Tabel 4.2 Kategorisasi data

Kategori	Norma Skor
Tinggi	$X > (M + 1. SD)$
Sedang	$(M - 1,0 SD) \leq X \leq (M + 1. SD)$
Rendah	$X < (M - 1. SD)$

Kategorisasi yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada variabel *self-efficacy* dan *stess academic*, dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 23. Berikut hasil kategorisasi yang diperoleh:

1. *Self-efficacy*

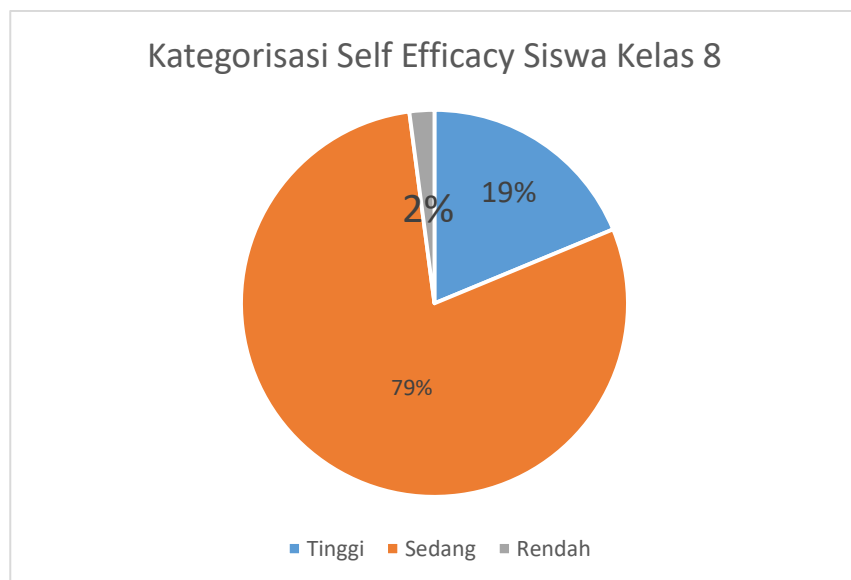
Hasil dari kategorisasi, pada variabel *self-efficacy* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategorisasi data tingkat *Self-Efficacy*

Kategori	Norma Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 82$	9	19%
Sedang	$54 \leq X \leq 82$	38	79%
Rendah	$X < 54$	1	2%

Berdasarkan dari hasil tabel diatas, dapat di peroleh dari hasil responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 9 responden dengan persentase 19%, sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat 38 responden dengan persentase 79%, dan pada

kategorisasi rendah terdapat 1 responden dengan persentase 2%. Berikut adalah diagram kategorisasi dari variabel *self-efficacy* dari subjek penelitian sebagai berikut:

**Gambar 4.1 Kategorisasi *self-efficacy***

Berdasarkan diagram diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *self-efficacy* pada siswa siswi kelas 8 SMP Plus

An – Nur Al Munir Dampit, tergolong pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa keyakinan diri pada siswa siswi kelas 8, memiliki arti tingkatan yang aman karna memiliki keyakinan yang relatif baik di kategori sedang.

2. *Stress Academic*

Hasil dari kategorisasi, pada variabel *Stress Academic* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi data tingkat Stres Academic

Kategori	Norma Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 96$	3	6%
Sedang	$64 \leq X \leq 96$	43	90%
Rendah	$X < 54$	2	4%

Berdasarkan dari hasil tabel diatas, dapat di peroleh dari hasil responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 3 responden dengan persentase 6%, sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat 43 responden dengan persentase 90%, dan pada kategorisasi rendah terdapat 2 responden dengan persentase 4%. Berikut adalah diagram kategorisasi dari variabel *stress academic* dari subjek penelitian sebagai berikut:



Gambar 4.1 Kategorisasi *stress academic*

Berdasarkan diagram di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *stress academic* pada siswa siswi kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, tergolong pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa *stress academic* pada siswa siswi kelas 8, memiliki arti tingkatan yang aman karna memiliki kategori yang sedang sedang.

2. Hasil uji asumsi

a. Hasil normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan dalam mengetahui suatu distribusi data normal ataupun tidak normal, dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 23. Adapun tabel hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		48
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,62122338
Most Extreme Differences	Absolute	,094
	Positive	,094
	Negative	-,060
Test Statistic		,094
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

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

Berdasarkan tabel hasil normalitas diatas dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* yang menunjukkan hasil nilai Asymp Sig (2-tailed) $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Hasil linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan dalam melihat hubungan linier dari variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 23. Adapun tabel uji coba linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress	Between Groups	(Combined)	1718,643	24	71,610	1,396	,214
Academic		Linearity	168,764	1	168,764	3,289	,083
* Self		Deviation					
Efficacy		from	1549,879	23	67,386	1,313	,259
		Linearity					
Within Groups			1180,024	23	51,305		
Total			2898,667	47			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas, dapat diketahui nilai deviation dari linearity $0,083 > 0,05$. maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

3. Pengujian Hipotesisi

Hasil dari uji hipotesis ini digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan atau tidaknya pada variabel independen yaitu *self-efficacy* dengan variabel dependen *stess academic*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat dua variabel, peneliti menggunakan bantuan dari aplikasi IBM SPSS *Statistics 23*. Berikut adalah hasil uji regresi sederhana yang di lihat dari tabel anova sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	168,764	1	168,764	2,844	,099 ^b
	Residual	2729,903	46	59,346		
	Total	2898,667	47			

a. Dependent Variable: Stress Academic

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Hasil dari tabel di atas output tersebut dapat diketahui bahwa nilai F hitung 2,844 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,099 > 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit” diterima dan H_0 di tolak. Karna nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang artinya variabel independen tidak berhubungan terhadap variabel terikat.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,241 ^a	,058	,038	7,704

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Besaran nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,241. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,058, yang mengandung pengertian bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebesar 58%.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Efficacy* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022

Self-efficacy dapat diartikan sebagai keyakinan yang ada pada diri seseorang atau kemampuan yang dimiliki dalam menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Menurut Bandura *self-efficacy* merupakan kepercayaan pada suatu kemampuan dalam mengatur berbagai aktivitas untuk memperoleh suatu hasil atas tujuan yang diharapkan. Seperti halnya menurut Baroon dan Bryne (2000) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah kemampuan yang ada pada diri seorang individu dalam kompetensi yang dimilikinya untuk dapat mengatur dan melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di SMP Plus An – Nur Al Munir, sebagian besar siswa kelas 8 memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori sedang dengan persentase 79%. Menurut Santrock (2007) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki dan dapat mempengaruhi suatu situasi untuk menghasilkan akhir yang baik. Pernyataan ini sesuai dengan siswa kelas 8 dalam mata pelajaran IPA SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, dari 48 responden memiliki keyakinan yang baik dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya.

Walaupun ada beberapa siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, yang memiliki *self-efficacy* dengan kategori rendah sebesar 2% walaupun terdapat pada 1 responden, yang berarti individu

yang tidak yakin akan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan permasalahan. Menurut Feist dan Feist (2010) bahwa keyakinan diri yang dimiliki masih rendah akan timbul rasa ragu – ragu dalam menyelesaikan masalah.

Beberapa kemungkinan pasti dapat mempengaruhi keyakinan seseorang. Menurut Bandura (1997) faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan diri seseorang terdiri dari: 1) *master experience*, dimana pengalaman menjadi guru terbaiknya dalam menyelesaikan permasalahan. 2) *medeling sosial*, dimana melihat pengalaman seseorang akan menumbuhkan kepercayaan diri karna melihat perilaku lawan membangkitkan rasa ingin mencobanta. 3) kondisi fisik dan emosional, sebuah dasar yang dapat mempengaruhi kepercayaan seseorang, karna kondisi fisik yang baik dapat memperkuat aktivitas dengan kondisi fisik lemah akan memperburuk keadaan aktivitasnya. Emosional seseorang juga dapat mempengaruhi keyakinan dirinya.

Disinilah siswa siswi dapat meningkatkan *self-efficacy* seperti yang dijelaskan, menurut Santrock (2007) cara dalam meningkatkan *self-efficacy* dengan: 1) mulai menata atau memiliki tujuan utama yang realistis ingin dicapainya, 2) memandang kedepan tidak menyangkut pautkan dengan masa lalu dengan mulai merencanakan strategi yang baik, 3) membuat daftar prioritas dari urutan yang paling

mudah sampai sulit, 4) membangun motivasi diri, karna motivasi terbaik adalah pada dirinya.

Hasil penelitian di SMP Plus An – Nur Al Munir pula, sebagian besar juga memiliki tingkatan kategori tinggi dengan persentase 19%, yang berarti responden dari siswa kelas 8 memiliki keyakinan diri yang besar dalam menyelesaikan permasalahan yang di hadapinya. seperti yang di jelaskan menurut Feist & Feist (2010) menyatakan bahwa jika seorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang tinggi dikarenakan *self-efficacy* yang rendah, sementara seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi besar kemungkinan meraih kesuksesan dikarenakan mampu menghadapi tantangan. Dari 9 siswa yang memiliki kategori yang tinggi besar kemungkinannya dengan mudah mencapai kesuksesan karna keyakinan dirinya juga tinggi dalam menyapai tujuan yang di inginkan. Selain dari 9 siswa percayalah bahwasanya sang pencipta pasti memberukan kekuatan untuk kita seperti dalam surah Al – Baqarah ayat 286 dan hadits rasullulah yang menyatakan “ Allah SWT tidak perna membebani hambanya diluar batas kemampuannya.

2. Tingkat *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022

Stress academic merupakan suatu tekanan secara alami yang dirasakan oleh siswa, penyebabnya adalah persepsi subjektif pada diri atas tuntutan akademi selama proses pembelajaran. Menurut Lazarus

dan Folkman (1984) menjelaskan bahwasanya stres merupakan suatu ketidak seimbangannya dari tuntutan yang dihadapi. Tuntutan yang mengakibatkan stres dalam pendidikan disebut dengan *stress academic*. Sedangkan menurut Robatam (2008) *stress academic* merupakan suatu penurunan kinerja akademik atas tuntutan yang terjadi. Disinilah yang akan berakibat pada perubahan pada diri setiap siswa. Menurut Desmita (2010) menyatakan *stress academic* adalah hasil dari respon dari peserta didik terhadap tuntutan akademik yang menekan dan mengakibatkan adanya perasaan tidak nyaman, tegang bahkan perubahan perilaku.

Hasil penelitian pada variabel *stress academic*, penelitian ini menunjukkan bahwa persentasi dari 48 responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, mengalami tingkatan *stress academic* yang sedang. Meskipun pada hasil penemuan fenomena yang terjadi rata – rata dari siswa kelas 8 memiliki tingkat *stress* yang lumayan dalam kategorisasi tinggi, namun pada hasil penelitian dari penyebaran quetioner, hasil yang di dapatkan merupakan kategori sedang, besar kemungkinan adanya bias response. Dimana response tidak menjawab sesuai dengan keadaan pada dirinya, karna ingin menampilkan dirinya secara baik. Response inilah yang mengakibatkan kategorisasi rendah dan tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Menurut Friedenberg (1995) menyatakan bahwa response dari jawaban

ini merupakan usaha dari mereka untuk menampilkan dirinya menjadi suatu cara tertentu menuju kebaikan.

Pada penemuan fenomena yang terjadi siswa – siswi sering menunjukkan gejala perubahan emosi, perubahan perilaku sepertihalnya mudah panik, sulit berfikir jernih dan adanya permasalahan dengan kondisi tubuhnya. Seperti yang di sampaikan oleh Noviani (2013) faktor penyebab dari stres akademik pada siswa kelas 8 di SMPN Yogyakarta berdominan pada kondisi tubuh, perilaku, pola asuh, kecakapan, dan keyakinan diri. Selain itu dari hasil penelitian ini juga mendapati *stress akademik* dalam kategori tinggi dengan persentase 6%. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa – siswi SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, mengalami *stress akademik* yang berlebih bisa jadi diakibatkan karna adanya tekanan – tekanan dari luar maupun dari dalam diri seorang siswa. Menurut Heiman & Kariv (2005) menyatakan bahwa *stress akademik* adalah peserta didik di tuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan pada dirinya untuk memahami materi, tuntutan naik kelas, belajar lama, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir serta manajemen waktu yang harus disiapkan.

Hal ini dapat diartikan bahwasanya siswa kelas 8 dalam mata pelajaran IPA SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit, sebagian besar mendapat tekanan, tuntutan untuk memahami materi ataupun dari faktor eksternalnya, seperti hasil wawancara di awal yaitu:

“Siswa siswi **tertekan** dengan pelajaran yang ada di kelas menjadikan mereka stres susah berfikir, selain itu biasanya orang tuanya juga

menuntut dia untuk sekolah padahal dia tidak mau, dan diuntut berprestasi, dan yang paling tertekanan iya, tuntutan dari kurikulum dan guru mengenai pencapaian kompetensi dasar mereka. Dari tekanan itu nyatanya mereka juga kurang yakin dengan jawaban ketika saya memberikan soal yang padahal baru saja saya jelaskan.”

Menurut Barseli dan Ahmad (2018) menyatakan pula bahwa *stress academic* terjadi akibat adanya tekanan pada diri siswa karena kondisi yang menyebabkan adanya tekanan, persaingan maupun adanya tuntutan kurikulum akademik. Selain itu *stress academic* muncul karena adanya tuntutan atas harapan meraih prestasi dan meningkatkan pemahaman pada materi yang diberikan, tekanan itu muncul dari orang tua, guru, teman sebaya maupun kurikulum dalam sekolah.

Faktor yang dapat mempengaruhi *stress academic* juga berasal dari 2 faktor yaitu: 1) faktor internal, dari pola berfikir, kepribadian dan keyakinan diri. 2) faktor Eksternal, lingkungan yang dapat mempengaruhi dirinya, seperti tekanan dari orang tua, guru, teman sebaya (Albana, dalam Dewanti 2016). Untuk itu siswa – siswi yang memiliki tekanan dari dalam diri ataupun luar dirinya, sebaiknya untuk lebih yakin dan mendekatkan diri kepada sang pencipta, seperti yang di jelaskan dalam surah al insyirah ayat 1 -3 yang di lanjutkan pada 5 – 6 untuk kita selalu melapangkan dada karna setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan.

3. Hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir tahun pelajaran 2021 – 2022

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit pada siswa – siswi kelas 8 dalam mata pelajaran IPA, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit Tahun Pelajaran 2021 – 2022. korelasi (r) sebesar 0,241 dengan tingkat signifikansi 0,099 dan dari hasil output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,058. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima.

Diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2016) dari hasil diskusinya menyatakan bahwa hipotesis penelitiannya ditolak, maka artinya tidak ada hubungan yang terjadi antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,005 dengan nilai signifikansinya 0,928 lebih besar dari 0,05. Selain itu penelitian dari Jácquez (2016) juga menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan pada kedua variabelnya yaitu *self-efficacy* dengan *academic stress*. Selanjutnya sejalan dengan penelitian oleh Matoti dan Lekhu (2019) juga mendapatkan hasil penelitian yang sama, yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *academic stress*.

Berdasarkan nilai korelasi yang dihasilkan dari penelitian ini terdapat beberapa kemungkinan pemicu yang mengakibatkan tidak

adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *stress academic*, salah satunya faktor internal yang terletak pada pola berfikir dari responden, kepribadian, dan keyakinan diri. Selaian itu faktor eksternal yang terletak dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, lingkungan sekolah dari guru, waka kurikulum dan teman sebangkanya. Selain itu yang memicu terjadinya *stress academic* adalah dukungan sosial dari orang tua seceara kedekatan emosional, *hardiness* kekuatan dalam menghadapi cobaan yang ada, motivasi untuk berprestasi yang menurun yang menjadi salah satu pemicu, prokrastinasi dan menurutnya optimisme dalam kepercayaan menyelesaikan permasalahan (Yusuf, 2020).

Pemicu tersebutlah yang menyebabkan hasil penelitian ini belum mencerminkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic*. Selain itu terdapat pemicu lain dalam pengisian kuesioner oleh responden kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit mengalami bias respon seperti halnya tidak bersungguh – sungguh dalam mengerjakan kuesioner dan tidak membaca pernyataan kuesioner dengan baik. Adanya hal tersebut juga dikarenakan oleh pernyataan yang lumayan banyak sehingga responden malas dalam mengerjakannya.

Siswa yang mengalami permasalahan dalam pendidikan yang disebut dengan *stress academic* ini akan memunculkan permasalahan pada perilaku dalam dirinya, seperti emosi yang negatif, cemas, sedih,

marah, takut dan kebingungan dalam mengatasi permasalahan dibidang akademik diantara tuntutan dari luar, kekurangan fasilitas yang dapat mempengaruhi *stress akademik* itu sendiri karna kurangnya fasilitas yang memadai menjadikan harus berfikir keras. Sepertihalnya menurut Barseli,. Ifdil,. & Nikmarijal (2017) menyatakan bahwa tekanan yang mengakibatkan *stress akademik* adanya reaksi pada fisik, pemikiran, perilaku dan emosi yang muncul berupa emosi negatif pada tuntutan dari proses akademik di sekolah.

Menurut Feist dan Feist (2010) yang menjelaskan bahwa efikasi diri atau keyakinan yang rendah dapat diidentifikasi akan mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan akademik dan mengakibatkan stres pada dirinya, sedangkan keyakinan diri yang tinggi itulah yang dapat menumbuhkan kepercayaan dalam menyelesaikan tugas dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak adanya hubungan *self-efficacy* dengan *stress akademik* dikarenakan faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *stress akademik*, sepertihalnya pola berfikir berbeda – beda, menentukan suatu toleransi seseorang, tuntutan guru, lingkungan, kesan dalam kehidupannya, permasalahan antara hubungan keluarganya, hubungan sosialnya yang tidak diikutsertakan dalam penelitian saat ini (Albana, dalam Dewanti 2016).

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkatan pada *self-efficacy* pada siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit berada pada kategori sedang.
2. Tingkatan pada *stress academic* pada siswa kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit berada pada kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,241.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan, maka ada beberapa rekomendasi pada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi subjek peneliti

Berdasarkan dari hasil penelitian, siswa – siswi kelas 8 untuk selalu meningkatkan keyakinan pada diri dalam menghadapi permasalahan, karna Allah memberikan masalah pasti ada jalan keluarnya untuk itu harus meningkatkan keyakinan pada diri agar tidak berakibat pada stres dalam proses pendidikan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk memperkuat teori stress academic dan memperhatikan faktor lain yang dapat

mempengaruhi serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi dari hubungan *self-efficacy* dengan *stress academic*. Selain itu untuk memperbanyak bacaan yang terbaru.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2011). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Ansyahm, E. H., dkk (2019). Tadabbur Surah Al – Insyirah untuk Menurunkan Stess academic Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Vol 2 (1), hal 9 – 18. DOI<https://10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azmy, A. N., dkk. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Journal of educational counseling*. Vol 1, No 2
- Azwar, S. (2017). Dasar-Dasar Psikometri e.d. II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, the exercise of control*. New York : Freeman and Company
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). Psikologi sosial. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Barseli,M., Ahmad, R., Ifdil, I (2018). Hubungan Stess academic Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Education. Jurnal Pendidikan Indonesia*. DOI: <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., dkk. (2017). Konsep Stess academic Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Beck, R.& Judith, S. (1998). Cognitive Behavioral Therapy in The Treatment. New York: Lohman Publishing.
- Burhanudin. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi*.

- Chaer,. M. T. (2016). *Self-Efficacy dan Pendidikan (Kajian teori Kognitif Sosial dan Implikasi dalam Pendidikan Agama Islam)*. *Jurnal studi pendidikan dan keislaman Al – Murabbi*. Vol 3 (1).
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stress academic pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fip UNY. *E-journal Bimbingan dan Konseling*, 12(5), 580-589.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika
- Gusniarti, U. (2002). hubungan antara persepsi siswa antara tuntutan dan harapan sekolah dengan stress siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. 13 (VII).1-13
- Hasfrentia, Y.D. (2016). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stress academic Pada Pelajar SMAN 1 TUNTANG. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Kariv, D. & Heiman, T . 2005. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39 (1), 72-89
- Lazarus, R.S & Folkman,S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer
- Namira, R. 2018. Hubungan Antrara Self – Efficacy Dengan Stress academic Pada Remaja SMA di Yogyakarta
- Nadirawati, R. (2018). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress academic Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan. Skripsi. Universitas Jember
- Noviari,.Veronica, K.N. (2013). Identifikasi Faktor Penyebab Stress academic pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.8(2), 1-10

- Pramesta, K.D., Dewi, D.K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa di SMA X. *Character; Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(7), 23 -33
- Rice, F.P. (1993). *Adolecence: Development, Relationship, and Culture*. USA: Allyn & Bacon.
- Robotham, D., (2008), Stress among higher education students: Towards a research agenda, *Higher Education*, 56 (6): 735- 746.
- Sagita, D.D., dkk. (2017). Hubungan *Self-Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stess academic Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. 1(2): 37 – 72.
- Santrock, J. W. (2007). *Life span development* 13th edition. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stess academic mahasiswa. *Jurnal Berkala Kajian Konseing dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Utami., S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stess academic pada siswa kelas XI di Man 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(4).
- Utami, S., dkk. (2010). Kontribusi *Self-Efficacy* Terhadap Stess academic Mahasiswa Selama Pandemi Covid – 19 Periode April – Mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan konseling*. Vol 4(1). ISSN 2580-2054
- Yusuf, M,N dan J. M. Yusuf. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Jurnal Psyche*, 13 (02).

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian

a. *Stress Academic*

KUESIONER

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Umur :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai dengan diri anda
 S : Sesuai dengan diri anda
 TS : Tidak Sesuai dengan diri anda
 STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda. Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sikap anda sendiri! Berilah tanda check list (√) pada setiap jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab, berilah tanda sama dengan (=). Kemudian check list jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu-ragu. **Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiaannya.**

Terimakasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan-pernyataan dibawah ini.

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan melihat pekerjaan teman saya atau bertanya jawabannya, jika saya merasa tidak bisa mengerjakan tugas dan ujian yang menurut saya sulit				
2	Saya akan melihat dan mencontek pekerjaan teman ketika saya mulai malas untuk berfikir				
3	saya tidak mau belajar ketika saya merasa malas dan tetap melakukan aktivitas yang saya sukai saat itu juga.				
4	Saya hanya belajar ketika hendak ulangan harian				

5	Ketika saya mulai malas mendengarkan penjelasan guru di kelas, saya akan keluar dari kelas dan pergi ke kantin untuk membeli jajan				
6	Ketika saya malas belajar atau menerima pembelajaran saya akan bolos sekolah, ataupun berpura – pura izin ke kamar mandi untuk tidak mengikuti pembelajaran				
7	Saya dapat menerima pembelajaran bagaimanapun kondisi dan situasinya				
8	Saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran IPA, dan lainnya				
9	Saya hanya akan berkonsentrasi belajar pada pelajaran yang saya sukai saja				
10	Saya sulit berkonsentrasi belajar dengan jumlah mata pelajaran yang banyak				
11	Saya sering lupa dengan pelajaran yang sudah disampaikan minggu sebelum hari ini				
12	Saya sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kepada saya				
13	Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar				
14	Saya akan mengeluarkan keringat dingin ketika saya diberikan pertanyaan				
15	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi Pelajaran Ilmu pengetahuan alam, penalaran, dan perhitungan dalam IPA				
17	Saya takut tidak bisa menghadapi dengan lancar mata pelajaran yang terlalu banyak				
18	Saya merasa takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai				
19	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
20	Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan				
21	Saya berani bertanya kepada guru jika saya belum paham materi pelajaran				
22	Saya akan mencoba untuk berusaha sendiri dalam menyelesaikan ujian atau tugas tanpa meminta bantuan kepada teman saya				

23	Meskipun saya merasa jenuh dalam belajar, saya tidak akan melampiaskannya dalam perilaku melanggar peraturan sekolah seperti bolos, ataupun menggunakan bahan terlarang				
24	Saya selalu ingat akan tugas dan pelajaran yang di sampaikan guru				
25	Walau banyak tugas nafsu makan saya masih terlihat stabil				
26	Saya tidak mengeluarkan keringan dingin ketika mendapat pertanyaan atau kesulitan dalam menerima pembelajaran.				
27	Saya enjoy, senang dan gembira mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan tidak merakan beban apapun				
28	Saya akan berkata bohong kepada guru saya ketika saya tidak mengerjakan tugas.				
29	Ketika saya malas untuk bersekolah karna pembelajaran guru, atau mata pelajaran yang tidak saya sukai saya akan berbohong kepada orang tua bahwa saya sedang sakit.				
30	Ketika saya mulai lelah saat menerima pembelajaran baik ilmu pengetahuan alam, ataupun mata pelajaran lain, sering kali fikiran saya ke mana – mana (tidak berfikir jernih)				
31	Saya sering merasa sulit menerima pembelajaran yang di sampaikan guru baik mata pelajaran IPA dan lain sebagainya.				
32	Ketika hendak menghadapi tugas di kelas saya merasa bahwa saya berfikir negatif akan kemampuan saya.				
33	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas mata pelajaran ipa, penalaran, berhitung dalam ipa				
34	Saya merasa pusing ketika diberikan pertanyaan atau mengerjakan tugas oleh guru				
35	Saya merasa sulit tidur kerana memikirkan tugas sekolah yang banyak				
36	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tidak dapat memberikan jawaban yang sempurna ketika guru bertanya dan ketika akan ujian				
37	Saya merasa cepat letih, dan lesu ketika mengerjakan tugas IPA dan pelajaran lain				
38	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar di sekolah				

39	Saya sering marah kepada diri dan guru (dalam hati) ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
40	Saya akan panik ketika ada ulangan harian mendadak				
41	Saya akan panik ketika guru memanggil saya di kelas dan memberikan pertanyaan				

b. Skala *Self-Efficacy*

KUESIONER

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Umur :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai dengan diri anda
 S : Sesuai dengan diri anda
 TS : Tidak Sesuai dengan diri anda
 STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda. Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sikap anda sendiri! Berilah tanda check list (√) pada setiap jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab, berilah tanda sama dengan (=). Kemudian check list jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu-ragu. **Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiaannya.**

Terimakasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan-pernyataan dibawah ini.

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tetap meyakini diri saya bahwa dapat menyelesaikan tugas yang sangat sulit				
2	Selama ini saya merasa mampu menyelesaikan tugas yang sulit walaupun serasa itu beban				
3	Semudahnya soal yang diberikan, sering kali saya tidak yakin (meragukan) jawaban saya				
4	Saya tidak yakin dengan usaha yang saya lakukan semudah apapun itu soalnya.				

5	Sering kali saya yakin dengan kemampuan saya, maka saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.				
6	Saya selalu yakin dengan jawaban yang saya berikan, walaupun itu salah				
7	Saya sering merasa tidak yakin dengan jawaban saya padahal itu sering dibahas oleh guru				
8	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya padahal saya sering mempelajarinya				
9	Saya selalu berusaha yakin mengerjakan tugas yang baru saja didapatkan				
10	Hal baru adalah hal yang menantang, tapi saya yakin dapat menyelesaikannya.				
11	Tugas yang bermacam – macam menimbulkan diri saya tidak mau mengerjakan karna saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya punya dan peroleh.				
12	Ketika saya yakin dengan kemampuan saya, maka saya dapat menerima dan menyelesaikan permasalahan tugas yang diberikan				
13	Meskipun kegagalan pernah terjadi, tetapi saya akan selalu berusaha dan yakin pada diri saya bahwa bisa memperoleh hal yang lebih baik.				
14	Ketika ujian, saya yakin dapat menyelesaikan walaupun pernah gagal atau mendapat nilai buruk.				
15	Meskipun saya mampu, saya tetap tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit.				
16	Meskipun sudah dilatih di kelas, saya tetap tidak yakin dalam mengerjakan soal sulit yang diberikan guru di kelas.				
17	Saya tetap percaya diri dan yakin atas jawaban yang saya berikan				
18	Pada saat saya kesulitan dalam menyelesaikan tugas saya akan mencari cara agar tugas tersebut tetap dapat terselesaikan.				

19	Sesulit dan semudah apapun tugas yang saya peroleh saya tetap yakin dapat menyelesaikan tepat waktu				
20	Kegagalan dalam menyelesaikan ujian dan membuat nilai saya buruk, menjadikan saya tidak percaya diri lagi untuk mengerjakan ujian hari yang baru				
21	Kegagalan yang pernah terjadi membuat saya ragu dalam kemampuan untuk mencapai target yang diberikan guru ataupun orang tua.				
22	Saya yakin dengan apa yang saya kerjakan meskipun itu bermacam – macam tugasnya dalam 1 waktu				
23	Saya mampu mengerjakan tugas dari guru yang bervariasi meskipun saya sibuk				
24	Saya sering tidak yakin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan , karna itu hal yang baru menurut saya				
25	Karna saya takut gaga, maka saya tidak mau mencoba hal baru.				
26	Saya sangat yakin dengan tugas yang saya kerjakan, karna saya sering mencoba menyelesaikan, dan memperhatikan				
27	Berbagai tugas baru yang diberikan, dan sering saya lakukan, setiap harinya seperti belajar maka saya yakin dapat menyelesaikan ujian.				
28	Saya yakin tugas yang bervariasi dapat saya selesaikan, tepat waktu karna itu merupakan tanggung jawab saya.				
29	Sering kali saya tidak yakin dengan jawaban yang saya berikan baik tugas maupun ujian.				
30	Sering kali saya ragu dengan kemampuan yang saya punya				
31	Soal yang sering saya kerjakan, dan pelajari maka saya akan yakin dengan jawabannya				
32	sebiasa jawaban yang saya berikan, sering kali saya tidak yakin bahwa itu benar.				

33	Meskipun sudah saya teliti berulang kali tugas yang diberikan, saya tetap tidak yakin dengan jawaban saya.				
34	Saya enjoy, senang dan gembira mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan tidak merakan beban apapun				

Lampiran 2 : Uji Validitas

a. Hasil Uji validitas skala *Self-Efficacy*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	69,46	108,849	,330	,873
Aitem02	69,77	108,819	,282	,874
Aitem03	70,17	110,908	,132	,878
Aitem04	69,90	109,925	,170	,878
Aitem05	69,46	105,615	,474	,869
Aitem06	69,44	104,677	,591	,867
Aitem07	69,94	108,613	,234	,876
Aitem08	69,35	105,255	,481	,869
Aitem09	69,29	102,339	,654	,864
Aitem10	69,81	109,432	,242	,875
Aitem11	69,00	102,851	,636	,865
Aitem12	69,19	102,028	,630	,865
Aitem13	69,77	115,244	-,117	,883
Aitem14	69,96	107,956	,301	,874
Aitem15	69,29	102,381	,676	,864
Aitem16	69,48	103,787	,510	,868
Aitem17	69,73	108,244	,263	,875
Aitem18	69,79	103,360	,504	,868
Aitem19	69,85	104,638	,601	,867
Aitem20	69,52	103,617	,494	,869
Aitem21	69,44	102,762	,669	,864
Aitem22	69,40	104,500	,574	,867
Aitem23	70,04	103,020	,612	,866
Aitem24	70,21	107,275	,385	,872
Aitem25	69,40	104,712	,559	,867
Aitem26	70,08	108,376	,302	,874
Aitem27	69,94	106,996	,370	,872

NB : aitem yang diberitanda merah adalah aitem yang gugur setelah melakukan penelitian pada populasi

b. Hasil Uji validitas *Stress Academic*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM01	77,48	81,148	,498	,774
AITEM02	77,48	82,127	,541	,774
AITEM03	78,40	82,755	,398	,779
AITEM04	78,04	79,700	,522	,772
AITEM05	77,48	98,085	-,514	,817
AITEM06	77,35	84,446	,381	,780
AITEM07	77,50	81,191	,583	,771
AITEM08	77,27	87,053	,184	,788
AITEM09	77,42	85,355	,348	,782
AITEM10	77,94	86,868	,120	,793
AITEM11	77,58	82,844	,435	,777
AITEM12	77,60	83,053	,493	,776
AITEM13	77,40	85,478	,281	,784
AITEM14	78,04	87,488	,184	,788
AITEM15	77,77	84,861	,296	,784
AITEM16	77,90	90,351	-,050	,797
AITEM17	78,23	87,712	,103	,793
AITEM18	77,79	86,679	,206	,787
AITEM19	78,23	89,329	,008	,796
AITEM20	77,79	88,679	,051	,794
AITEM21	78,00	87,319	,179	,788
AITEM22	78,31	87,028	,198	,787
AITEM23	77,19	82,922	,448	,777
AITEM24	77,60	82,968	,500	,776
AITEM25	77,71	83,062	,536	,775
AITEM26	77,98	89,936	-,036	,800
AITEM27	77,85	87,234	,153	,790
AITEM28	77,63	80,367	,623	,769
AITEM29	77,40	81,989	,553	,773
AITEM30	77,40	79,946	,614	,769
AITEM31	77,48	86,042	,253	,785
AITEM32	77,23	83,542	,440	,778

NB : aitem yang diberitanda merah adalah aitem yang gugur setelah melakukan penelitian pada populasi

Lampiran 3 : Reliabilitas

a. Hasil Uji coba skala *Self-Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	40

b. Hasil Reliabilitas skala *Self-Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.875	27

c. Hasil uji coba skala *Stress Academic*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.937	55

d. Hasil reliabilitas skala *Stress Academic*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	32

Lampiran 4 : Hasil Kategorisasi

a. Hasil analisis statistic deksriptif

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
<i>Self-Efficacy</i>	108	27	67,5	108	27	72,33
<i>Stress Academic</i>	128	32	80	128	32	80,21

b. Hasil kategorisasi data tingkat *Self-Efficacy*

Kategori	Norma Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 82$	9	19%
Sedang	$54 \leq X \leq 82$	38	79%
Rendah	$X < 54$	1	2%

c. Hasil kategorisasi data tingkat *Stress Academic*

Kategori	Norma Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 96$	3	6%
Sedang	$64 \leq X \leq 96$	43	90%
Rendah	$X < 64$	2	4%

Lampiran 5 : Hasil Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		48
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,62122338
Most Extreme Differences	Absolute	,094
	Positive	,094
	Negative	-,060
Test Statistic		,094
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

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

Lampiran 6 : Hasil linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Academic * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	1718,643	24	71,610	1,396	,214
		Linearity	168,764	1	168,764	3,289	,083
		Deviation from Linearity	1549,879	23	67,386	1,313	,259
Within Groups			1180,024	23	51,305		
Total			2898,667	47			

Lampiran 7 : Hasil Uji analisis regresi sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,241 ^a	,058	,038	7,704

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	168,764	1	168,764	2,844	,099 ^b
	Residual	2729,903	46	59,346		
	Total	2898,667	47			

a. Dependent Variable: Stress Academic

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31,367	6,598		4,754	,000
	Self Efficacy	,199	,118	,241	1,686	,099

a. Dependent Variable: Stress Academic

Lampiran 8 : Data Penelitian

a. *Self-Efficacy*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Total
1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	68
2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	78
3	4	2	2	4	4	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	66
4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	70
6	1	1	4	3	1	2	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	54
7	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	1	4	4	1	1	3	1	4	4	2	3	3	3	1	76
8	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	65
9	2	2	4	1	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	84
10	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	63
11	3	4	1	1	3	2	1	3	2	3	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	55
12	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	64
13	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	80
14	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	73
15	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	1	2	1	3	3	2	2	4	1	3	76
16	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	2	84
17	2	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	63
18	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	89
19	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	69
20	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	66
21	3	3	1	2	4	3	1	4	4	2	4	3	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	2	80
22	2	2	2	1	4	3	1	4	4	2	4	3	2	1	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3	4	1	2	74
23	2	2	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	80
24	4	2	3	3	4	3	1	4	4	1	2	1	4	1	4	4	4	4	1	1	2	2	1	1	2	2	1	66

25	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	75
26	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	63	
27	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	1	1	69	
28	3	1	1	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	2	2	3	75	
29	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	64	
30	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	56	
31	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	76	
32	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	79	
33	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	66	
34	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	85	
35	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	74	
36	3	3	1	1	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	84
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	79
38	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	4	1	2	82	
39	4	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	1	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	79	
40	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
41	4	4	2	2	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	87	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	81
43	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	86
44	2	2	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	1	2	2	3	68	
45	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	67	
46	4	4	1	1	4	3	1	4	4	2	4	4	1	1	4	4	1	1	2	3	2	4	2	2	4	2	2	71	
47	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	68	
48	3	3	1	1	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	84	

b. Stress Academic

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total
1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	78
2	2	3	1	1	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	75
3	2	4	1	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	82
4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	76
5	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	74
6	2	3	1	1	4	2	3	3	2	4	4	1	3	2	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	75
7	2	3	1	2	4	3	2	3	4	1	3	4	4	2	1	2	1	3	2	4	3	1	3	3	2	1	3	1	4	2	2	4	80
8	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	1	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	80
9	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
10	2	3	1	1	3	2	2	2	2	4	1	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	74
11	2	3	1	3	3	4	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	4	76
12	2	2	1	1	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	87
13	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	85
14	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	83
15	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	92
16	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	103
17	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	74
18	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	81
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	4	1	2	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	73
20	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	3	1	4	2	4	1	1	4	4	4	1	4	95
21	2	4	1	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	2	1	1	1	1	4	1	1	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	86
22	4	4	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	87
23	1	2	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	62
24	3	2	2	1	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	85
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	86
26	1	2	1	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	1	4	1	1	4	2	2	1	1	2	2	2	4	4	2	4	4	3	4	82

27	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	83		
28	3	2	1	1	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	79		
29	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	79	
30	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	68	
31	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	2	4	3	2	4	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	4	4	1	2	78	
32	1	1	1	1	4	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	51
33	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1	2	3	4	4	3	3	91	
34	3	3	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	1	2	1	1	1	1	3	4	3	3	1	2	3	4	4	3	3	83	
35	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	73
36	3	3	2	3	2	4	4	3	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1	1	1	71	
37	2	3	1	1	3	4	2	4	3	1	1	3	1	2	3	3	1	3	1	1	3	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	80	
38	1	3	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
39	3	3	2	2	4	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	74	
40	4	3	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	2	1	3	1	1	4	2	3	4	2	3	3	2	1	2	4	4	4	4	4	96	
41	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	69
42	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	1	2	3	1	2	2	1	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	95	
43	2	4	1	4	1	3	2	4	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	1	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	79	
44	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	76
45	3	2	1	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	71
46	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	98	
47	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	91	
48	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	84	