

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES BELAJAR SISWA SMK NEGERI 1
SIANTAR BIDANG KEAHLIAN TEKNOLOGI
INFORMASI DAN KOMUNIKASI
KABUPATEN SIMALUNGUN**

TESIS

OLEH

ARDIANSYAH

NPM. 161804056



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018

A B S T R A K

Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Stress Belajar Siswa SMK Negeri 1 Siantar Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Kabupaten Simalungun

Ardiansyah

Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Prof.Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stress belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun tahun pelajaran 2017-2018. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan jumlah populasi sebanyak 596 siswa, tehnik pengambilan sampel secara non-probabilitas dengan metode total sampling berdasarkan hasil skrining total sampel pada penelitian ini berjumlah 46 siswa. Skala penelitian yang dikembangkan oleh peneliti memiliki reliabilitas skala efikasi diri $\alpha=0,918$ skala dukungan sosial $\alpha=0,842$ skala stress belajar $\alpha=0,946$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stress belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun tahun pelajaran 2017-2018 dan secara simultan memberikan kontribusi terhadap stress belajar sebesar 36 %, sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres belajar 9,1%, sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres belajar 7,6%. Koefisien korelasi ($r_{x_1x_2y} = -0,378$; $p=0,001$; $p<0,005$); koefisien korelasi ($r_{x_1y} = -0,269$; $p=0,000$; $p<0,005$); koefisien korelasi ($r_{x_2y} = -0,239$; $p=0,000$; $p<0,005$). Hal ini berarti apabila siswa memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka stres belajar akan rendah begitu pula sebaliknya apabila efikasi diri dan dukungan sosial rendah maka stres belajar siswa akan tinggi. Analisis terpisah dilakukan dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empirik dengan standart deviasi (SD) ditemukan bahwa siswa SMK Negeri 1 Siantar memiliki stres belajar tinggi, efikasi diri rendah dan dukungan sosial rendah.

Kata kunci : Efikasi diri, Dukungan sosial, Stres belajar.

ABSTRACT

The Relationship of Self Efficacy and Social Support with Learning Stress on Students of Vocational High School 1 Siantar of Information and Communication Technologies in Simalungun Regency.

Ardiansyah

Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Prof.Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

This research aims to know the relationship of social support and self efficacy with learning stress on students of Vocational High School 1 Siantar of Information and Communication Technologies in Simalungun Regency host 2017-2018. The method used in this research was Descriptive case studies research with total population of 596 students, non-probability sampling techniques with total sampling method based on the results of total screening samples in this case amounted to 46 students. The scale of the research developed by researchers has a reliability scale of self-efficacy $\alpha = 0,918$; scale of social support $\alpha = 0,842$; scale of learning stress $\alpha = 0,946$. The results showed that self-efficacy and social support had a significant negative relationship to student learning stress on students of Vocational High School 1 Siantar of Information and Communication Technologies in Simalungun Regency and simultaneously contributing to learning stress by 36%, the effective contribution of self-efficacy to learning stress was 9.1%, the effective contribution of social support to learning stress was 7.6%. Correlation coefficient ($r_{x_1x_2y} = -0,378$; $p = 0,001$; $p < 0,005$); correlation coefficient ($r_{x_1y} = -0,269$; $p = 0,000$; $p < 0,005$); correlation coefficient ($r_{x_2y} = -0,239$; $p = 0,000$; $p < 0,005$). that means if students have high self-efficacy and social support, the stress of learning will be low as well if self-efficacy and social support is low so the student's learning stress will be high. Separate analysis was conducted by comparing the mean of hypothetical and empirical mean with standard deviation (SD). It was found that students of SMK Negeri 1 Siantar had high learning stress, low self-efficacy and low social support.

Keywords: Self efficacy, Social support, Learning stress.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tesis yang berjudul **”Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar Siswa SMK Negeri 1 Siantar Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Kabupaten Simalungun”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area yang telah memberikan bantuan dana dalam perkuliahan dari awal sampai akhir penyelesaian kuliah.
2. Rektor Universitas Medan Area Prof. Dr. H. A Ya’kub Matondang, MA yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Magister Psikologi Pasca Sarjana Universitas Medan Area.
3. Direktur PascaSarjana Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS yang telah memberi kesempatan pada peneliti untuk menimba ilmu di Magister Psikologi Pasca Sarjana Universitas Medan Area.
4. Ketua Program Studi Pasca Sarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons yang telah memberi kesempatan pada peneliti untuk menimba ilmu
5. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I tesis yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti, memeriksa dengan teliti dan penuh kesabaran serta berdiskusi dalam menyelesaikan tesis.

6. Bapak Prof.Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA selaku Dosen Pembimbing II tesis yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti, memeriksa dengan teliti dan penuh kesabaran serta berdiskusi dalam menyelesaikan tesis.
7. Seluruh Staf Pengajar Pasca Sarjana yang telah banyak memberikan dan menyumbangkan Ilmunya didalam proses belajar.
8. Seluruh Staf dan Pegawai Tata Usaha Magister Psikologi Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, bagi perkembangan ilmu pengetahuan kedepan.

Medan, April 2018

Penulis

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar Siswa SMK Negeri 1 Siantar Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Kabupaten Simalungun

N a m a : Ardiansyah

N I M : 161804056

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

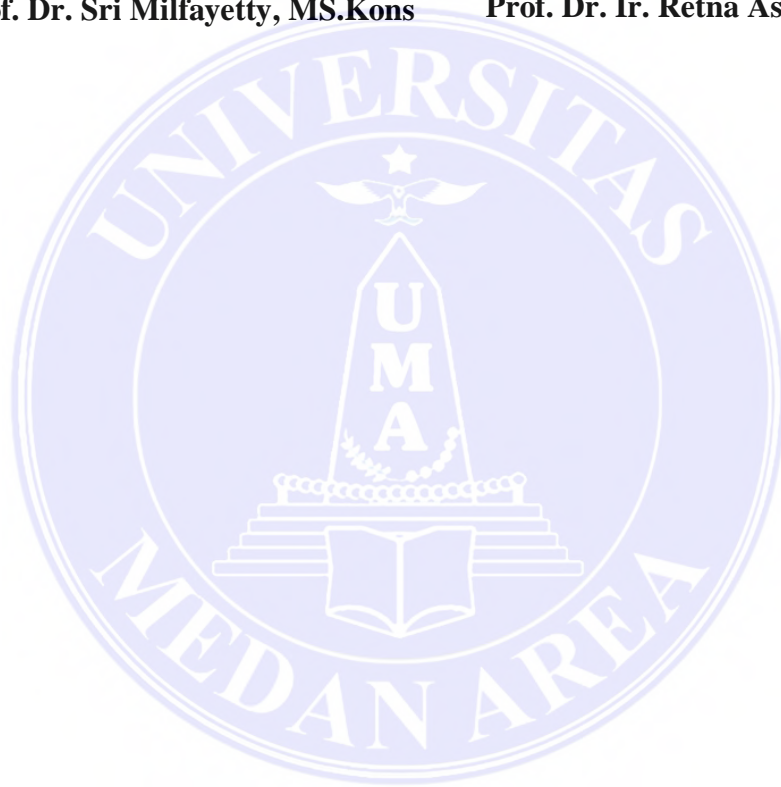
Prof.Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

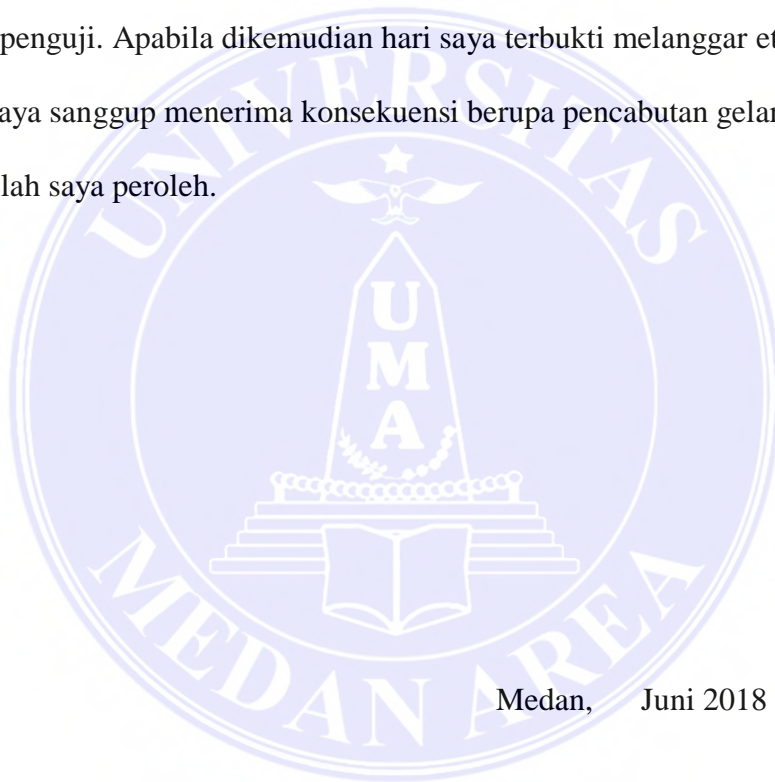
Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS



HALAMAN PERNYATAAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika pada saat ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima sanksi dari dewan penguji. Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kemaagisteran yang telah saya peroleh.



Medan, Juni 2018

Ardiansyah

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Rumusan Penelitian	8
1.5. Tujuan Peneltian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat teoritis.....	9
1.6.2. Manfaat praktis.....	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Stres	11
2.1.1. Pengertian stres.....	11

2.1.2. Jenis-jenis stres.....	12
2.1.3. Tingkatan stres.....	13
2.2. Stres Belajar.....	13
2.2.1. Pengertian stres belajar.....	13
2.2.2. Stressor belajar	14
2.2.3. Respons terhadap stres belajar.....	16
2.2.4. Faktor yang mempengaruhi stres belajar.....	18
1. Faktor internal	18
2. Faktor eksternal	19
2.2.5. Aspek-aspek stres belajar	20
2.3. Efikasi Diri.....	23
2.3.1. Pengertian efikasi diri.....	23
2.3.2. Aspek-aspek efikasi diri	24
2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri.....	25
2.4. Dukungan Sosial.....	28
2.4.1. Pengertian dukungan sosial	28
2.4.2. Sumber-sumber dukungan sosial.....	30
2.4.3. Aspek-aspek dukungan sosial.....	32
2.5. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar.....	33
2.6. Hubungan Self Efficacy dengan Stres Belajar.....	34
2.7. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar	35
2.8. Kerangka Konsep.....	37
2.9. Hipotesisa Penelitian.....	38

BAB III : METODE PENELITIAN	39
3.1. Metode Penelitian	39
3.2. Tempat dan waktu penelitian	39
3.3. Identifikasi variabel.....	40
3.4. Definisi operasional variabel	40
3.5. Populasi dan sampel.....	42
3.5.1. Populasi	42
3.5.2. Sampel.....	43
3.6. Teknik pengambilan sampel	44
3.7. Metode pengumpulan data.....	45
3.7.1. Angket terbuka.....	45
3.7.2. Skala penelitian.....	45
3.7.3. Skala stres belajar	46
3.7.4. Skala efikasi diri	48
3.7.5. Skala dukungan sosial.....	49
3.8. Prosedur penelitian.....	50
3.8.1. Tahap persiapan	50
3.8.2. Tahap pengumpulan data	50
3.8.3. Tahap analisis data	50
3.8.4. Uji Validitas Instrumen.....	51
3.8.5. Uji Reabilitas Instrumen	51
3.9. Teknik analisa data.....	52
3.9.1. Uji Normalitas.....	52
3.9.2. Uji Linearitas	53
3.9.3. Analisis Deskriptif	53
3.9.4. Analisis Regresi Linier Berganda	53

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	54
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	55
4.1.2. Visi SMK Negeri 1 Siantar	55
4.1.3. Misi SMK Negeri 1 Siantar	54
4.1.4. Tujuan SMK Negeri 1 Siantar	57
4.1.5. Kurikulum SMK Negeri 1 Siantar	57
4.1.6. Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Siantar.....	57
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	58
4.2.1. Persiapan Admininstrasi	58
4.2.2. Penyusunan Alat Ukur	60
4.2.3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	64
4.2.4. Uji Persyaratan Analisis.....	70
4.2.5. Uji Normalitas.....	70
4.2.6. Uji Lineritas	74
4.2.7. Pengujian Hipotesis	74
4.2.8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	80
4.3. Pembahasan.....	82
4.6.1. Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar	82
4.6.2. Efikasi Diri dengan Stres Belajar.....	85
4.6.3. Dukungan Sosial dengan Stres Belajar	87
 BAB V : PENUTUP	 90

5.1. Kesimpulan	90
5.2. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	96



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. Respon Jawaban Skala	46
Tabel 3.2. Blueprint Skala Stress Belajar	47
Tabel 3.3. Blueprint Skala Efikasi Diri	48
Tabel 3.4. Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	49
Tabel 4.1. Rangkuman Blueprint Skala Stres Belajar Sebelum Uji Coba.....	62
Tabel 4.2. Rangkuman Blueprint Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba	63
Tabel 4.3. Rangkuman Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .	64
Tabel 4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Stres Belajar.....	65
Tabel 4.5. Rangkuman Blueprint Skala Stres Belajar Setelah Uji Coba	66
Tabel 4.6. Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Efikasi Diri	67
Tabel 4.7. Rangkuman Blueprint Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba	68
Tabel 4.8. Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Dukungan Sosial.....	69
Tabel 4.9. Rangkuman Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba....	70
Tabel 4.10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran	71
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas sebaran.....	65
Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	65
Tabel 4.9. Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi berganda	66
Tabel 4.10. Hasil Perhitungan Model Persamaan Regresi	68
Tabel 4.11. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik	70
Tabel 4.12. Norma Pembagian Klasifikasi	71
Tabel 4.13. Kategori Skor Stres Belajar.....	71
Tabel 4.14. Prosentase tingkat Stres Belajar.....	71
Tabel 4.15. Kategori Skor Efikasi Diri	73
Tabel 4.16. Prosentase tingkat Efikasi Diri.....	73
Tabel 4.17. Kategori Skor Dukungan Sosial.....	74



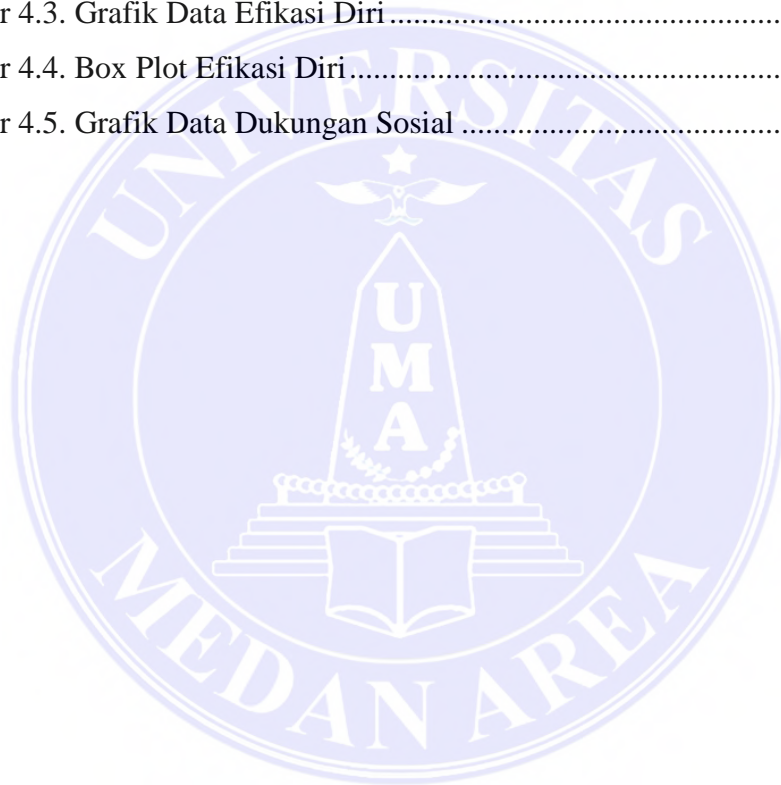




DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Kerangka konseptual	37
Gambar 4.1. Grafik Data Stres Belajar	72
Gambar 4.2. Box Plot Stres Belajar	72
Gambar 4.3. Grafik Data Efikasi Diri	73
Gambar 4.4. Box Plot Efikasi Diri	73
Gambar 4.5. Grafik Data Dukungan Sosial	74







DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Rangkuman Data Stres Belajar SMK Negeri 1 Siantar.....	91
Lampiran 2. Data Hasil Skrinning Stres Belajar Siswa	87
Lampiran 3. Skala Penelitian.....	87
Lampiran 4. Data Try Out.....	96
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Validitas Skala.....	100
Lampiran 6. Hasil Uji Coba Reabilitas Skala	103
Lampiran 7. Data Responden Penelitian.....	107
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas.....	123
Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas	132
Lampiran 10. Hasil Uji Deskripsi	138
Lampiran 11. Hasil Uji Regresi Linier.....	142

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat yakni dipakai untuk menunjukkan fenomena tidak wajar sebenarnya stres merupakan istilah netral, menunjukkan pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat didefinisikan sebagai keadaan individu yang terganggu keseimbangannya, stres merupakan sebuah fenomena umum yang selalu hadir dalam kehidupan manusia setiap harinya. Hal ini disebabkan dimana manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya maka stres pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindar dari stres. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Smith, 1993). Berdasarkan observasi awal wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun pada umumnya masalah yang dihadapi pada siswa adalah permasalahan beban tugas belajar, waktu belajar yang relatif panjang, pengaruh teman sebaya di sekolah, kurangnya dukungan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya, dan rendahnya keyakinan diri yang dimiliki oleh siswa. Masalah-masalah yang terjadi pada siswa umumnya terjadi ketika siswa melaksanakan

kegiatan praktik kerja industri (Prakerin) dimana siswa merasa terbebani dengan tugas sekolah dan tugas pada dunia kerja selama masa magang pada dunia kerja berlangsung sehingga tekanan-tekanan tersebut menyebabkan stres pada siswa. Selanjutnya data yang diperoleh melalui catatan kasus siswa ditemukan 50 siswa teridentifikasi mengalami stres belajar dengan kriteria stres belajar seperti: prestasi menurun, persentase kehadiran siswa rendah, siswa yang sering berbuat onar disekolah dan bermasalah dengan teman sebaya, murung atau diam dan suka melamun, sulit berkonsentrasi dalam belajar, merasa mudah jenuh dan pusing ketika berpikir, memiliki masalah dalam keluarga, mengkonsumsi zat aditif seperti merokok dan minuman beralkohol. Sesuai dengan pernyataan Aryani (2016) permasalahan stres belajar pada siswa disebabkan tekanan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung di dunia sekolah, seperti: persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil survei oleh Ross & Nielbing, 1999 (dalam Aryani, 2016), bahwa stres belajar pada siswa disebabkan oleh beberapa aspek antara lain: intrapersonal sebanyak 38%, masalah belajar 28%, lingkungan sosial 19% dan interpersonal 15%. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Azizah (2016) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. dengan jumlah Sampel dalam penelitian 40 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015”. Hasil penelitian bahwa dukungan sosial dan efikasi diri

mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa baru dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{x_1x_2y} = -0,603$; $p = 0,000$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,364$ variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stress akademik sebesar 36,4 %. Hal ini berarti apabila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang tinggi maka stress akademik akan turun. Secara parsial hubungan dukungan sosial dengan variabel stress akademik didapatkan skor signifikansi sebesar $r_{x_1y} = -0,332$ ($p = 0,018$; $p > 0,05$) artinya ada hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan stress akademik dalam taraf keeratan sangat lemah. Secara parsial hubungan efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stress akademik dengan taraf signifikan koefisien korelasi sebesar $r_{x_2y} = -0,559$; $p = 0,000$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,358$ artinya efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stress akademik dengan sumbangan efektif terhadap stress akademik sebesar 35,8%.

Pada penelitian ini berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada guru bimbingan konseling dan data yang diperoleh melalui data catatan kasus siswa SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simlaungun ditemukan bahwa stress belajar pada siswa terjadi karena beberapa masalah yang dihadapi siswa disebabkan siswa tidak mampu mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya. Adapun masalah-masalah tersebut adalah efikasi diri dan dukungan sosial. Hal yang senada disampaikan oleh Alvin (2007) bahwa stress belajar diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, salah satu faktor internal yang menyebabkan stress adalah efikasi diri dan salah satu faktor eksternal adalah berupa dukungan status sosial. Efikasi diri merupakan

salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi, kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri. Selanjutnya Bandura (1994) menggambarkan efikasi diri sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku yakni berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan. Siswa yang mengalami stres belajar disebabkan tidak muncul di dalam dirinya suatu keyakinan yang kuat atas kemampuan diri sendiri. Efikasi diri (self efficacy) merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat dalam mananggulangi terjadinya stres.

Pada Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rusdi, 2015) berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman” dengan Sampel penelitian mahasiswa Farmasi semester IV kelas A dan B Universitas Mulawarman sebanyak 78 mahasiswa Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres ($r_{x_1y} = -0,553$; $p = 0,000$; $p < 0,005$), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres ($r_{x_2y} = -0,767$; $p = 0,000$; $p < 0,005$) dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ($r_{x_1x_2,y} = -0,785$; $p = 0,000$; $p < 0,005$). Artinya semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu, maka

semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

Sedangkan salah satu faktor eksternal yang menyebabkan stres belajar siswa adalah dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dan keluarga, dan lembaga masyarakat sesuai dengan penelitian Syarif (2014), bahwa terdapat sebesar 86% siswa yang mengalami stres dan mendapatkan dukungan sosial, berada pada level stres kategori sedang artinya bahwa dukungan sosial mempunyai berpengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres belajar siswa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Ernawati dan Rusmawati, (2015) berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa yang menggunakan Kurikulum 2013” dengan populasi siswa SMKN 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013, sampel sebanyak 258 siswa ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan stres belajar siswa yang menggunakan kurikulum 2013” dengan indeks korelasi $r_{xy} = -0,362$; $p = 0,001$; $p < 0,005$ artinya bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan secara negatif dengan stres akademik siswa bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka stres belajar akan semakin rendah begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,131$ kontribusi sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 13,1% dan sisanya 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Siantar kabupaten Simalungun bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi serta fenomena-fenomena yang telah di paparkan diatas peneliti merumuskan judul tesis pada penelitian ini adalah: “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar Siswa SMK Negeri 1 Siantar Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Kabupaten Simalungun”.

1.2. Identifikasi Masalah

Fenomena yang terjadi pada siswa pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun adalah permasalahan dengan pembagian waktu atau konflik peran dalam belajar di sekolah dan di dunia kerja , banyaknya tugas dan beban belajar yang diberikan oleh guru di sekolah sementara siswa sedang melaksanakan magang kerja, waktu belajar yang relatif panjang, tekanan-tekanan tersebut mengakibatkan siswa bolos sekolah, jenuh dalam belajar sehingga siswa mengalami stres belajar. Permasalahan siswa berikutnya secara internal adalah efikasi diri (self efficacy), yakni bagaimana siswa berfikir, memotivasi diri dan berperilaku tentang dirinya dalam kehidupan manusia sehari-hari dalam menentukan tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan positif dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar baik lingkungan sekolah, lingkungan dunia usaha sedangkan permasalahan secara eksternal adalah

dukungan sosial yaitu permasalahan antar teman belajar dan sedikitnya dorongan melalui teman sebaya, kurangnya perhatian orang tua dengan perkembangan pendidikan anaknya ketika melaksanakan proses pembelajaran di sekolah maupun pada dunia usaha atau dunia industri dan peran serta masyarakat dalam mendorong siswa untuk mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan dengan pribadinya untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi siswa. Dengan demikian peneliti ingin mengupas lebih dalam masalah-masalah yang dihadapi dan berkaitan dengan siswa-siswa tersebut, dan masalah-masalah yang dapat teridentifikasi adalah sebagai berikut :

- 1.1.1. Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.
- 1.1.2. Hubungan efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.
- 1.1.3. Hubungan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian agar lebih fokus dan dapat menjawab permasalahan lebih efektif. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini menjelaskan tentang:

- 1.3.1. Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.
- 1.3.2. Hubungan efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.
- 1.3.3. Hubungan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.4. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang permasalahan dan identifikasi masalah dapat dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1. Adakah hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.4.2. Adakah hubungan efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.4.3. Adakah hubungan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1.5.1. Mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.5.2. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.5.3. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat positif antara lain sebagai berikut :

1.6.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun sebagai literatur dalam pelaksanaan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

1.6.2. Manfaat praktis

a. Bagi guru dan lembaga

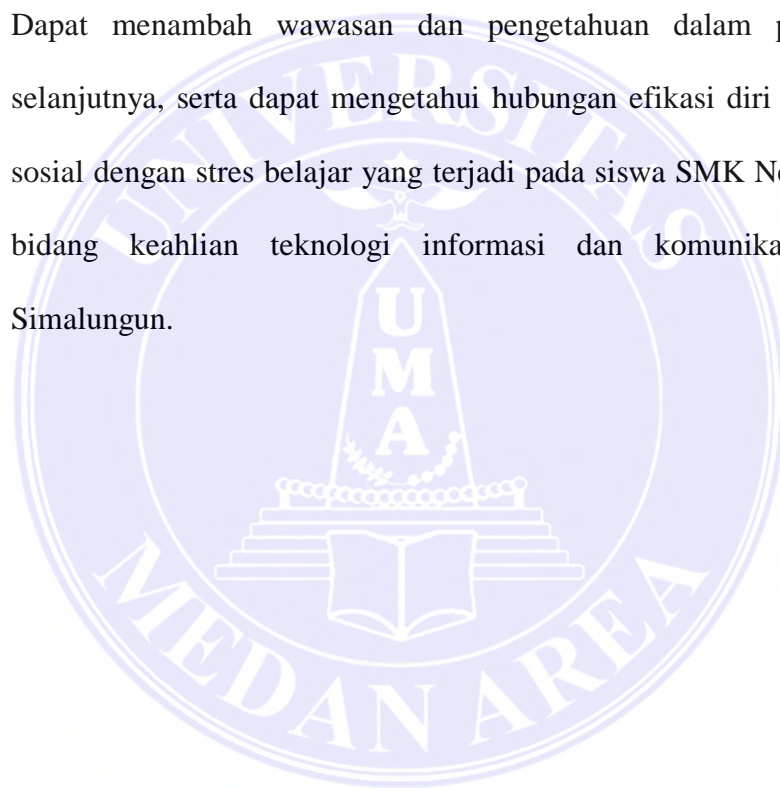
Memberikan gambaran hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun, sehingga dalam proses belajar mengajar, instansi SMKN 1 Siantar, guru dan orang tua dapat bersinergi dalam merencanakan program yang bertujuan untuk membantu mengatasi masalah-masalah pribadi meningkatkan efikasi diri siswa, meningkatkan dukungan positif orang tua dalam mengatasi stres belajar siswa.

b. Bagi siswa

Dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengenal dirinya meningkatkan efikasi diri dan mampu beradaptasi terhadap stres belajar, dapat memberikan dukungan sosial pada teman sebaya dalam interaksi sosialnya.

c. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses belajar selanjutnya, serta dapat mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar yang terjadi pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.



BAB. II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Stres secara etimologi berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Bapak teori stres modern Selye (1956), mengartikan stres sebagai suatu respon yang nonspesifik dari berbagai tuntutan tubuh, sejalan dengan pendapat santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya, sedangkan Lazarus dan Folkman (1984), mendefenisikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Selanjutnya Sarafino (2006), mendefenisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut.

Dari beberapa defenisi menurut ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan tertekan, gangguan keseimbangan (homeostatis) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, baik internal maupun eksternal dari sisi psikologis, fisiologis

dan sosial individu tersebut, yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya.



2.1.2. Jenis-jenis stres

Bahwa stres bersifat subjektif sesuai orang yang memandangnya, dengan perkataan lain sesuatu yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsikan mencekam bagi orang lain namun, tidak ada seorangpun yang bisa menghindarkan diri dari stres karena stres dapat dikelola sehingga menghasilkan nilai positif bagi seseorang sesuai dengan pendapat Mudjaddid, (2005) bahwa stres tidak boleh dihilangkan sama sekali karena membantu kelangsungan hidup dan memberikan dinamika hidup. Berdasarkan jenisnya stres terbagi atas :

a. Distress

Stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. Eustress

Eustress adalah seseorang yang mengalami stres, tetapi stres yang dihadapi sebagai suatu kondisi yang dapat dijadikan motivasi dan inspirasi sehingga meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan.

c. Neustress

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

Berdasarkan paparan dan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis stres terbagi menjadi tiga, yaitu stres negatif (distress), stres positif (eustress), stres netral (neustress).

2.1.3. Tingkatan stres

Dari segi levelnya, stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu stres biasa atau ringan dan stres traumatik (stres berat). Stres ringan yaitu stres yang tidak menyebabkan dampak terhadap individu stres dalam kondisi wajar sedangkan stres traumatik mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari yang menyebabkan trauma berdampak secara psikologis. Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa stres berdasarkan tingkatnya dibagi menjadi dua yaitu stres ringan dan stres berat (traumatik).

2.2. Stres Belajar

2.2.1. Pengertian stres belajar

Secara istilah stres belajar diartikan sebagai tekanan yang bersumber dari faktor belajar berupa cara mengajar, bahan pelajaran yang diajarkan, tekanan sosial dialami siswa. Selanjutnya Campbell & Svenson, (1992) mendefenisikan

stres belajar sebagai tekanan-tekanan yang yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya, selanjutnya Chapman (1992) mengungkapkan bahwa stres belajar merupakan konsekuensi dari penilaian siswa terhadap tuntutan yang stressfull dan persepsi mereka tentang kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. sedangkan Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres belajar ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa, stres belajar yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan keunggulan dalam kondisi persaingan belajar yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan tuntutan.

Berdasarkan berbagai defenisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres belajar adalah tekanan-tekanan dalam belajar dihadapi anak berkaitan dengan sekolah berupa proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah berupa tekanan belajar, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan, diskusi kelas, dan tekanan sosial bersumber dari teman sebaya, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya.

2.2.2. Stressor belajar

Penyebab stres disebut sumber stres atau stressor, terdiri dari dua jenis sumber stres yaitu sumber internal dan eksternal. Sumber internal berasal dari dalam diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan sesuai kepribadian individu, Sumber eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas sekolah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil disekolah dan penyesuaian sosial di lingkungannya. Selanjutnya Agola dan Ongori, (2009) mengemukakan sumber-sumber stres belajar yang antara lain

:

- a. Ujian, menulis, kecemasan berbicara didepan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari, telapak tangan mereka berkeringat, jantung berdegup kencang, merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian sehingga siswa tidak bisa melakukan yang terbaik karena terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang mereka pelajari.

- b. Prokransi (Penundaan pekerjaan penting)

Persepsi guru bahwa siswa yang melakukan penundaan pekerjaan penting menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka tetapi ternyata banyak siswa yang peduli tetapi tidak mampu melakukan pekerjaan tersebut secara bersamaan sehingga merasa sangat stres terhadap tugas yang diberikan.

c. Standart ketuntasan belajar yang tinggi

Dengan standart ketuntasan yang tinggi siswa berlomba untuk menjadi yang terbaik untuk sukses dengan level yang lebih tinggi sesuai harapan guru tetapi hal tersebut menyebabkan siswa merasa tertekan dan dapat berakibat stres belajar

Sumber stres belajar lain menurut Davidson (2001) antara lain meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan dapat di tarik kesimpulan bahwa stressor belajar antara lain ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum, penundaan pekerjaan penting, standart ketuntasan belajar yang tinggi, situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas.

2.2.3. Respons terhadap stres belajar

Respons adalah setiap tingkah laku pada hakekatnya merupakan tanggapan atau balasan terhadap rangsangan atau stimulus. Menurut Steven M. Caffé (dalam Erika, 2011), respons dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a. Kognitif

Berkaitan dengan pengetahuan keterampilan dan informasi seseorang terhadap sesuatu. Respons ini timbul apabila adanya perubahan terhadap yang dipahami atau dipersepsi oleh banyak orang.

b. Afektif

Berhubungan dengan emosi, sikap dan menilai seseorang terhadap sesuatu. Respons ini timbul ketika ada perubahan yang disenangi oleh banyak orang.

c. Konatif

berhubungan dengan perilaku nyata yang meliputi tindakan atau perbuatan, oleh karena itu proses perubahan sikap tersebut tergantung pada keselarasan.

Sedangkan respons terhadap stres belajar menurut Olejnik dan Hilschuh (2007) terdiri dari empat yaitu :

a. Respon berdasarkan pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti : kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Respon berdasarkan perilaku

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

c. Respon berdasarkan Fisiologis

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

d. Respon berdasarkan perasaan

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

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa respons stres adalah jawaban, balasan atau tanggapan tingkah laku terhadap rangsangan stressor atau tekanan-tekanan belajar yaitu respon kognitif berupa pemikiran, respon avektif berupa perasaan, respon konatif berupa perilaku dan respon fisiologis berupa reaksi tubuh.

2.2.4. Faktor yang mempengaruhi stres belajar

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

1. Faktor internal

Adapun faktor internal yang mengakibatkan stres belajar, antara lain :

a. Pola pikir

Individu yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang dapat dilakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang dialami.

b. Kepribadian

Kepribadian seseorang menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres pada siswa optimis biasanya lebih kecil dibandingkan pada siswa yang sifatnya pesimis.

c. Efikasi diri (self efficacy)

Efikasi diri berperan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap sesuatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2. Faktor eksternal

Adapun faktor yang mengakibatkan stres belajar adalah :

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum pendidikan yang telah ditambah bobotnya dengan standart yang lebih tinggi menyebabkan persaingan semakin ketat, waktu belajar

bertambah dan beban belajar semakin berlipat. Hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa semakin meningkat.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

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

c. Dukungan status sosial

Dalam status sosial orang-orang dengan kualifikasi akademik yang tinggi disimbolkan dan lebih dihormati masyarakat dan orang berpendidikan rendah akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan puji oleh masyarakat, sebaliknya siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

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

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini bahwa stres belajar dipengaruhi oleh 2 faktor secara internal dan eksternal sesuai dengan variabel yang akan di teliti faktor internal berupa efikasi diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial.

2.2.5. Aspek-aspek stres belajar

Aspek-aspek stres belajar berdasarkan sudut pandang Sarafino dan Timothy (2012) adalah sebagai berikut :

a. Aspek biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar, sakit kepala, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan.

b. Aspek psikososial

Stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan yang menimbulkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu.

c. Aspek kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif berupa : sulit berkonsentrasi, mudah

lupa, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, sulit mengambil keputusan.

1. Aspek emosi

Emosi cenderung menyertai stres, reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam seperti : mudah marah, mudah kecewa, mudah tersinggung, hilang rasa humor, gelisah, panik ketika banyak tugas.

2. Aspek perilaku sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi stres dapat menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

Selanjutnya paparan berbeda aspek-aspek stres belajar menurut pandangan Hardjana (1994) menyatakan bahwa aspek-aspek stres belajar antara lain:

1. Aspek fisik

Aspek fisik merupakan gangguan pada fisik dan biologis yang terjadi dapat berupa sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, gangguan pencernaan, tekanan darah

tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.

2. Aspek emosional

Aspek emosional meliputi perasaan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, mudah emosi.

d. Aspek intelektual

Aspek intelektual meliputi antara lain berupa: susah berkonsentrasi dalam belajar, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan selera humor, mutu kerja rendah.

e. Aspek interpersonal

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

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres belajar yaitu : (1) aspek biologis atau fisik dengan indikator: sakit kepala, jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan, (2) aspek kognitif dengan indikator: mudah lupa, berfikir negatif, prestasi menurun,

kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, sulit mengambil keputusan, (3) aspek emosional dengan indikator: mudah marah dan mudah kecewa, mudah tersinggung, hilang rasa humor, gelisah ketika menghadapi ujian, panik ketika banyak tugas, (4) aspek perilaku sosial dengan indikator: gugup, suka berbohong, sering membolos, tidak disiplin, tidak peduli mata pelajaran, suka menggerutu, menyendiri, takut bertemu guru.

2.3. Efikasi diri

2.3.1. Pengertian efikasi diri

Konsep efikasi diri adalah teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura (dalam Alwisol, 2009) yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial dan determinisme timbal balik dalam perkembangan kepribadian. Bandura, (1994) menggambarkan efikasi diri sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self knowledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki berpengaruh terhadap individu dalam menentukan tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan sebagai kejadian yang akan dihadapi sehingga keyakinan diri seseorang dapat menguasai situasi akan menghasilkan hasil positif. Selanjutnya Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan

melakukan tindakan yang diharapkan. Wollfolk (dalam Anwar, 2009) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seorang terhadap dirinya atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu penyelesaian tugas dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas.

2. 3. 2. Aspek-aspek efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Santrock, 2011) mengemukakan efikasi diri pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek, yaitu:

a. Level (tingkat kesulitan tugas)

Aspek level atau tingkat berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri secara individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang tingkat kesulitannya rendah, tingkat kesulitan menengah, atau meliputi tugas yang tingkat kesulitannya tinggi, sesuai dengan batas

kemampuan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkatan. Aspek tersebut memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasakan mampu untuk dilakukan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

b. Strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas)

Aspek kekuatan berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau kemantapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan diri yang rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sebaliknya keyakinan diri yang tinggi akan mendorong individu tetap bertahan dengan usahanya, walaupun ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Aspek tersebut, berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi level kesulitan tugas maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas)

Aspek generalisasi berkaitan dengan sejauh mana tingkah laku individu merasa yakin akan kemampuannya menyelesaikan berbagai tugas yang bervariasi, ketika melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau serangkaian tugas yang tidak pernah dilakukan dalam situasi sulit.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek efikasi diri terdiri dari : (1) aspek level (tingkat kesulitan tugas)

indikatornya adalah merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit, (2) aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) indikatornya adalah berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar, belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan (3) aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas) indikatornya adalah Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada diri individu antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (value), kepercayaan (beliefs), dalam proses pengaturan diri (self regulation process) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

b. Gender

Perbedaan gender berpengaruh terhadap efikasi diri. Sesuai dengan penelitian Bandura (1997) yang menyatakan wanita yang berperan ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita karir memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dan tugas yang dihadapi

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

d. Intensif eksternal

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah intensif yang diperolehnya, derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya, intensif yang diberikan orang lain merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki peran lebih tinggi dalam lingkungannya akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi, sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimiliki rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Efikasi diri yang dimiliki individu dipengaruhi oleh informasi yang diterima efikasi diri akan tinggi apabila individu tersebut memperoleh

informasi positif mengenai dirinya sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah apabila individu tersebut memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, Atkinson (dalam Santrock, 2011) mengatakan bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Motivasi berprestasi

Peran individu terhadap peristiwa yang dialami oleh orang lain, berdampak individu merasa memiliki kemampuan yang sama atau lebih dari orang lain kemudian akan mendorong untuk meningkatkan motivasi individu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

b. Persuasi verbal

Nasehat dan bimbingan yang realistis dapat memicu perilaku individu merasa yakin bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan sehingga dapat meningkatkan efikasi diri seseorang.

c. Situasi Psikologis

Seseorang harus menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau kelebihan yang dimilikinya dari orang lain. Sehingga keberhasilan individu bila dihadapkan pada situasi-situasi sebelumnya yang penuh dengan tekanan, ia berhasil melaksanakan suatu tugas dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan dirinya yang diperoleh dari hasil yang dicapai secara nyata, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan keadaan psikologis.

2.4. Dukungan Sosial

2.4.1. Pengertian dukungan sosial

Salah satu faktor eksternal penyebab stres belajar adalah dukungan status sosial. Kedudukan sosial (social status) tidak dapat dibedakan dengan kedudukan (status), kedudukan berarti tempat atau posisi individu dalam suatu kelompok sosial sedangkan kedudukan sosial tempat seseorang secara umum dalam masyarakatnya sehubungan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulannya, prestisenya, dan hak-hak serta kewajibannya sesuai dengan pendapat Soekanto (2013) bahwa kedudukan berarti tempat seseorang dalam suatu pola tertentu, dengan demikian seseorang memiliki beberapa kedudukan karena ikut serta dalam berbagai pola kehidupan. Dengan demikian penulis mendapatkan pengertian dukungan status sosial dan dukungan sosial dipergunakan dalam arti yang sama dan digambarkan dengan istilah dukungan sosial. Selanjutnya beberapa ahli Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres.

Dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang dan memberikan rasa tenang kepada individu penerima dukungan tersebut disebabkan oleh perhatian yang diterima menimbulkan rasa percaya diri dan kompetensinya sehingga merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Sejalan dengan Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi problema dan krisis yang terjadi dalam kehidupan. Sedangkan pendapat Sarafino (2006) lebih mengacu pada tujuan dukungan yaitu dukungan sosial bertujuan mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan yang diberikan berasal dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial tersebut berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, atau materi dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2.4.2. Sumber-sumber dukungan sosial

Menurut Rook dan Dootey (dalam Kuntjoro, 2002), terdapat dua sumber dukungan sosial yaitu .

a. Dukungan sosial artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang berbentuk dan direncanakan dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

b. Dukungan sosial natural

Dukungan sosial yang natural adalah dukungan yang diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, isteri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi.

Selanjutnya pandangan Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) mengkategorikan sumber dukungan sosial sebagai berikut :

a. Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman

Pertolongan atau bantuan yang berasal dari sahabat atau teman yang bertujuan agar seseorang dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya.

b. Bantuan material atau instrumental

Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa

informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan dalam bentuk materi.

c. Dukungan emosional

Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib.

d. Integrasi sosial

Aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterima seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial.

e. Dukungan sosial dari masyarakat

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal dengan lembaga swadaya masyarakat (LSM) atau organisasi dan komunitas yang dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah bersumber dari sahabat atau teman, bantuan material atau instrumental, dukungan emosional, integrasi sosial, dukungan sosial dari masyarakat

2.4.3. Aspek-aspek dukungan sosial

Taylor (dalam Perdana, 2014), menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial antara lain :

a. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stres.

b. Penghargaan (esteem support)

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu.

c. Dukungan instrumental (instrumental support)

Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan.

d. Dukungan informasi (informational support)

Dukungan berupa nasehat, saran-saran, pengarahan, umpan balik, atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Selanjutnya pernyataan senada aspek-aspek dukungan sosial menurut Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial

merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan.

Berdasarkan pengertian dukungan sosial beserta aspek-aspeknya dapat ditarik kesimpulan dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai dengan aspek-aspeknya yaitu: (1) aspek dukungan emosional (emotional support) indikatornya adalah mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, (2) aspek penghargaan (esteem support) indikatornya adalah mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain, (3) aspek dukungan instrumental (instrumental support) indikatornya adalah mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan, dan dukungan informasi, (4) aspek dukungan informasi (informational support) indikatornya adalah mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain.

2.5. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres belajar disebabkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres belajar, antara lain keyakinan diri (efikasi diri) dan faktor eksternal yang mengakibatkan stres belajar adalah dukungan sosial. Berdasarkan hasil survei oleh Ross & Nielbing, 1999 (dalam Aryani, 2016), bahwa stres belajar pada siswa disebabkan oleh

beberapa aspek antara lain: intrapersonal sebanyak 38%, masalah belajar 28%, lingkungan sosial 19% dan interpersonal 15%.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Azizah (2016) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. dengan jumlah Sampel dalam penelitian 40 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Hasil penelitian bahwa dukungan sosial dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa baru dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stress akademik sebesar 36,4 %. Hal ini berarti bila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang tinggi maka stress akademik akan turun. Secara parsial ditemukan dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan stress akademik dengan taraf signifikan 0,018 ($p > 0,05$) dan efikasi diri memiliki korelasi negatif secara signifikan terhadap stress akademik dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan teori yang dikemukakan beberapa tokoh yang telah dipaparkan diatas serta penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stress belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

2.6. Hubungan Efikasi diri dengan Stres Belajar

Efikasi diri sangat berguna bagi individu untuk melatih kontrol terhadap stressor dalam mengatasi stres belajar sesuai dengan pendapat Odgen (2000) menyatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol prilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rusdi, 2015) berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman” dengan Sampel penelitian mahasiswa Farmasi semester IV kelas A dan B Universitas Mulawarman sebanyak 78 mahasiswa Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres ($r_{x_1y} = -0,553, p = 0,000$), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres ($r_{x_2y} = -0,767, p = 0,000$) dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ($r_{x_1x_2.y} = -0,785, p = 0,000$). Artinya semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan uraian teori dan penelitian terdahulu yang telah di paparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

2.7. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar

Hubungan dukungan sosial mempunyai hubungan dengan stres belajar sesuai dengan pendapat Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) apabila seseorang menghadapi stresor stres maka hubungan spesial muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek buffering (penangkal) terhadap dampak stresor artinya bahwa hubungan keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional, dan kebersamaan dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang menyebabkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Ernawati dan Rusmawati, (2015) berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa yang menggunakan Kurikulum 2013” dengan populasi siswa SMKN 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013, sampel sebanyak 258 siswa ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan stres belajar siswa yang menggunakan kurikulum 2013 ($r_{xy}=-0,362$; $p=0,001$) artinya bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan secara negatif dengan stres akademik siswa bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka stres belajar akan semakin rendah begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Adapun kontribusi

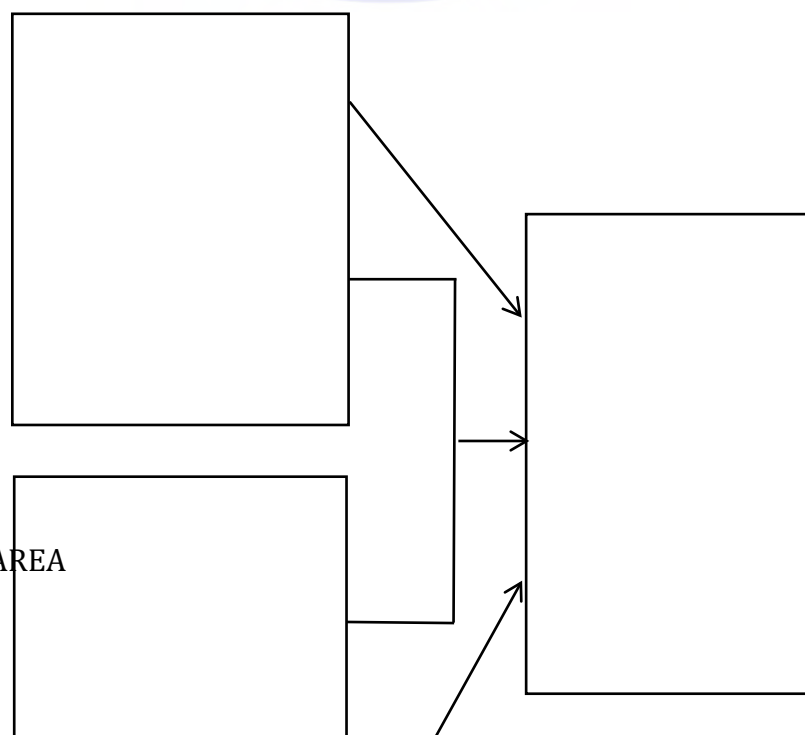
sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 13,1% dan sisanya 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan paparan dan penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun.

2.8. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konseptual pada penelitian ini dapat dilihat melalui pada Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar dibawah ini:

Gambar 1. Kerangka Konseptual





2.9. Hipotesa Penelitian

1. Ada hubungan negatif efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi

dan komunikasi kabupaten Simalungun artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar yang dihadapi siswa siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun tersebut, begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah efikasi diri siswa dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar yang dihadapi siswa.

2. Ada hubungan negatif efikasi diri dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun, artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres belajar yang dihadapi siswa tersebut, begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar yang dihadapi siswa.
3. Ada hubungan negatif dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun, artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar yang dihadapi siswa tersebut, begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar yang dihadapi siswa.

BAB. III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif artinya bahwa suatu metode dalam meneliti suatu kelompok status manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang yang bertujuan untuk membuat deskripsif, gambaran atau lukisa secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang yang diselidiki. Whitney (dalam Nazir, 2014), penelitian kasus deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan berpengaruh dari fenomena. Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat penelitian dan pengambilan data dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Siantar yang beralamat di jalan Sangnawaluh desa

Pamatang Simalungun kecamatan Siantar kabupaten Simalungun Propinsi Sumatera Utara, waktu penelitian tanggal 29 Januari 2018.

3.3. Identifikasi Variabel

39

Variabel penelitian dapat dibedakan menurut kedudukan dan jenisnya yaitu variabel variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas

Variabel bebas atau variabel independent merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2).

b. Variabel terikat

Variabel terikat atau variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres belajar.

3.4. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini definisi operasional digunakan untuk menghindarkan terjadinya perbedaan persepsi dalam memahami dan menginterpretasi pengertian dari masing-masing variabel.

1. Stres belajar

Stres belajar adalah tekanan-tekanan yang yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah berupa proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah berupa tekanan belajar bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan, diskusi kelas, dan tekanan sosial (bersumber dari teman sebaya), dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya berdasarkan aspek-aspek stres belajar yaitu : (1) aspek biologis atau fisik dengan indikator yaitu : sakit kepala, jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan, (2) aspek kognitif dengan indikator : mudah lupa, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, sulit mengambil keputusan, (3) aspek emosional dengan indikator : mudah marah dan mudah kecewa, mudah tersinggung, hilang rasa humor, gelisah ketika menghadapi ujian, panik ketika banyak tugas, (4) aspek perilaku sosial dengan indikator : gugup, suka berbohong, sering membolos, tidak disiplin, tidak peduli mata pelajaran, suka menggerutu, menyendiri, takut bertemu guru.

2. Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu penyelesaian tugas dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu

yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas dengan berdasarkan, (1) aspek level (tingkat kesulitan tugas) indikatornya adalah merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit, (2) aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) indikatornya adalah berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar, belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan, (3) aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas) indikatornya adalah mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga dapat individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai yang mencakup beberapa aspek yaitu : (1) aspek dukungan emosional (emotional support) indikatornya adalah mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, (2) aspek penghargaan (esteem support) indikatornya adalah mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain, (3) aspek dukungan instrumental (instrumental support) indikatornya adalah mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan, dan dukungan informasi, (4) aspek (informational support) indikatornya adalah mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan elemen atau objek yang memberikan informasi tentang hal dibutuhkan dan inferensi apa saja yang akan dibuat oleh peneliti. Target populasi dibagi kedalam elemen, sampling units, extent, dan waktu. elemen adalah suatu objek dimana informasi yang dibutuhkan diambil. Sampling unit adalah unit yang mengandung elemen yang ada untuk seleksi pada tingkat sampling process (Nazir, 2014), dengan demikian populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh dari SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi ditemukan target populasi adalah siswa SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi berjumlah 596 orang, dengan populasi kasus adalah siswa yang mengalami stres belajar pada tahun ajaran 2017-2018.

3.5.2. Sampel

Sampel adalah sebahagian atau wakil populasi yang diteliti yang bertujuan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel artinya bahwa menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Teknik-teknik pengambilan sampel terdiri atas

probabilitas (probability sampling) dan cara non-probabailitas (nonprobability sampling). Dengan cara probabilitas setiap subjek dalam populasi akan memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel sedangkan non-probababilitas setiap subjek dalam populasi tidak mempunyai peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Pemilihan sampel tersebut dilakukan dengan menggunakan berbagai kriteria dan pertimbangan tertentu atau kasus tertentu (Nazir, 2014). Dengan demikian peneliti menentukan subjek yang akan dijadikan sampel dengan pertimbangan kasuistik atau berdasarkan kelompok kasus siswa yang mengalami stres belajar berdasarkan data yang diperoleh oleh guru bimbingan konseling dan dikonfirmasi kembali dengan kuisioner skrining stres belajar.

3.6. Teknik pengambilan sampel

Pemilihan sampel yang pada kelompok kasus digunakan total sampling yang berarti keseluruhan populasi menjadi sampel dalam penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh melalui guru bimbingan konseling ditemukan 46 siswa yang mengalami stres belajar.

Kriteria kasus stres belajar berdasarkan data yang diperoleh melalui guru bimbingan konseling adalah sebagai berikut :

1. Prestasi menurun
2. Persentase kehadiran siswa rendah

3. Siswa yang sering berbuat onar disekolah dan bermasalah dengan teman sebaya
4. Murung atau diam dan suka melamun
5. Sulit berkonsentrasi dalam belajar
6. Merasa mudah jenuh dan pusing ketika berpikir
7. Memiliki masalah dalam keluarga
8. Mengonsumsi zat aditif seperti merokok dan minuman beralkohol

Berdasarkan data kriteria kasus tersebut maka ditemukan sampel kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 50 siswa yang mengalami stres belajar. Tahapan selanjutnya akan dikonfirmasi kembali dengan kuisioner skrining stres belajar yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan peneliti melalui skala stres belajar yang telah disebar kepada 50 siswa yang terindikasi stres belajar berdasarkan data guru bimbingan konseling peneliti menemukan 46 siswa yang positif mengalami stres belajar. Maka peneliti menggunakan total sampling sebesar 46 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini.

3.7. Metode Pengumpulan Data

3.7.1. Angket terbuka

Angket terbuka digunakan untuk menggali fenomena yang terjadi pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data awal penelitian, dan untuk melakukan konfirmasi masalah berdasarkan data yang ditemukan melalui guru bimbingan konseling yang dialami siswa secara langsung yang terjadi di lapangan.

3. 7. 2. Skala penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres belajar, skala efikasi diri, skala dukungan sosial menggunakan skala model Likert. Instrumen favourable statement atau aitem merupakan pernyataan-pernyataan yang mendukung variabel yang akan diukur (Suryabrata, 2005). Peneliti menggunakan 4 pilihan jawaban dan 4 nilai skor, yaitu nilai 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban setuju (S), nilai 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), nilai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Adapun untuk aitem unfavourable statement atau aitem yang pernyataannya tidak mendukung variabel yang diukur, menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu nilai 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), nilai 2 untuk jawaban setuju (S), nilai 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), nilai 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) .

Tabel 3.1.Respon Jawaban Skala

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3. 7. 3. Skala Stres Belajar

Skala pada stres belajar merujuk pada interpretasi stres dalam pengertian tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah berupa proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah berupa tekanan belajar bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan, diskusi kelas, dan tekanan sosial sumber dari teman sebaya, keluarga, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya, adapun aspek dan indikator penting dari stres adalah bagaimana individu beradaptasi terhadap stres yang dialaminya. Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penting dari stres yaitu: (1) aspek biologis atau fisik indikatornya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan, (2) aspek kognitif indikatornya adalah mudah lupa, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, sulit mengambil keputusan, (3) aspek emosional indikatornya adalah mudah marah dan mudah kecewa, mudah

tersinggung, hilang rasa humor, gelisah ketika menghadapi ujian, panik ketika banyak tugas, (4) aspek perilaku sosial indikatornya adalah gugup, suka berbohong, sering membolos, tidak disiplin, tidak peduli mata pelajaran, suka menggerutu, menyendiri, takut bertemu guru. Blueprint skala stres belajar sebagai berikut :

Tabel 3.2. Blueprint Skala Stres Belajar

Aspek	Indikator	No. Aitem	
		F	UF
Biologis (Fisikal)	1. Sakit kepala	1, 47	24
	2. Jantung berdebar-debar	2, 48	25
	3. Insomnia	3, 49	26
	4. Mudah lelah	4, 50	27
	5. Kurang selera makan	5, 51	28
Kognitif	1. Mudah lupa	6, 52	29
	2. Berfikir negatif	7, 53	30
	3. Prestasi menurun	8, 54	31
	4. Kehilangan harapan	9, 55	32
	5. Merasa diri tidak berguna	10, 56	33
	6. Sulit mengambil keputusan	11, 57	34
Emosional	1. Mudah marah dan mudah kecewa	12, 58	35
	2. Mudah tersinggung	13, 59	36
	3. Gelisah ketika menghadapi ujian	14, 60	37
	4. Panik ketika banyak tugas	15, 61	38
Perilaku	1. Gugup	16, 62	39

sosial	2. Suka berbohong	17, 63	40
	3. Sering membolos	18, 64	41
	4. Tidak disiplin	19, 65	42
	5. Tidak peduli mata pelajaran	20, 66	43
	6. Suka menggerutu	21, 67	44
	7. Menyendiri	22, 68	45
	8. Takut bertemu guru	23, 69	46
Total Aitem		46	23
		69	

3. 7. 4. Skala Efikasi Diri

Adapun skala efikasi diri merujuk pada interpretasi efikasi diri dalam pengertian efikasi diri adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu penyelesaian tugas dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas meliputi beberapa aspek penting yaitu: (1) aspek level (tingkat kesulitan tugas) indikatornya adalah merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit, (2) aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) indikatornya adalah berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar, belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan, (3) aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas) indikatornya adalah mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar. Berikut adalah blueprint skala efikasi diri.

Tabel 3.4. Blueprint Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	No. Aitem	
		F	UF
Level	1. Merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas	1, 11	6, 16
	2. Yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit	2, 12	7, 17
Strength	1. Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar	3, 13	8, 18
	2. Belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan	4, 14	9, 19
Generality	1. Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar	5, 15	10, 20
Total Aitem		10	10
		20	

3. 7. 5. Skala Dukungan Sosial

Skala pada dukungan sosial merujuk pada interpretasi dukungan sosial dalam pengertian dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai, dengan beberapa aspek penting yaitu: (1) aspek dukungan emosional (emotional support) indikatornya adalah mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, (2) aspek penghargaan (esteem support) indikatornya adalah mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain, (3) aspek dukungan instrumental (instrumental support) indikatornya adalah mendapatkan bantuan

langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan, dan dukungan informasi, (4) aspek dukungan informative (informational support) indikatornya adalah mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain. Berikut adalah blueprint skala dukungan sosial.

Tabel 3.4. Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	No. Aitem	
		F	UF
1. Aspek dukungan emosional (emotional support)	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1, 9, 17	5, 13, 21
2. Aspek penghargaan (esteem support)	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	2, 10, 18	6, 14, 22
3. Aspek dukungan instrumental (instrumental support)	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	3, 11, 19	7, 15, 23
4. aspek dukungan informative (informational support)	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	4, 12, 20	8, 16, 24
Total Aitem		12	12
		24	

3.8. Prosedur penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pengumpulan data dan tahap analisis data.

3.8.1. Tahap persiapan

Mengajukan permohonan izin kepada pengelola Pascasarjana Program Studi Psikologi Universitas Medan Area dengan menunjukkan proposal penelitian yang telah disetujui oleh 2 orang pembimbing tesis.

3.8.2. Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data observasi awal dilaksanakan dari tanggal hari/tanggal: Senin, 29 Januari 2018 setelah mendapat izin dari kepala sekolah SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun selanjutnya melaksanakan pengumpulan data hasil skrining siswa yang mengalami stres belajar dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2018. Pada tahap akhir melakukan pengumpulan data skala efikasi diri dan skala dukungan sosial pada tanggal 01 Agustus 2018 untuk dilakukan analisis data pada tahap selanjutnya.

3.8.3. Tahap Analisis Data

Adapun dalam tahap analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu:

1. Mengecek kembali semua data yang telah terkumpul.
2. Melakukan skor dan tabulasi data dari ketiga instrumen penelitian.
3. Menganalisis data dengan menggunakan jasa komputer software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows).

4. Menyesuaikan print out dengan data yang ada dalam tabulasi.
5. Melakukan interpretasi hasil analisis.

3.8.4. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian sesuai atau dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau r hitung dari variabel penelitian dengan nilai r tabel. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows) dengan persyaratan aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$ yaitu uji coba instrumen skala pengukuran masing-masing skala sebanyak 30 responden.

3.8.5. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2012). Reliabilitas suatu alat ukur dinyatakan dengan koefisien reliabilitas apabila nilai berada dalam rentang 0 hingga 1,00 artinya bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas semakin tinggi (Azwar, 2011). Untuk melihat reliabilitas atau konsistensi

masing-masing instrumen peneliti menggunakan koefisien cornbach's alpha (α) pada skala pengukuran stres belajar, skala pengukuran efikasi diri dan skala pengukuramdukungan sosial yang dianalisis dengan bantuan software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows) suatu instrument dikatakan reliabel atau konsisten apabila nilai cornbach's alpha (α) $> 0,6$.

3.9. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasi ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Sebelum dilakukan analisa data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

3.9.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat sebaran data yang diperoleh dari penelitian, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows) dan dengan melihat distribusi sesuai prinsip

kurva normal dan dengan melihat distribusi secara box plot terhadap data yang ekstrim.

3.9.2. Uji Linearitas

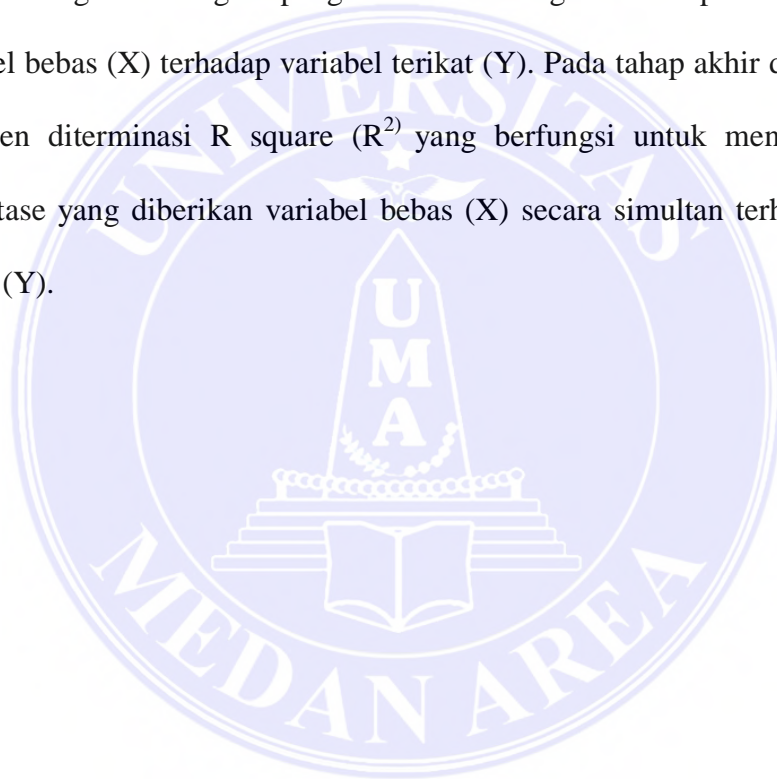
Uji linear digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linear, data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows) dengan melihat nilai signifikansi pada output SPSS apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan linear.

3.9.3. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel stres belajar, efikasi diri, dan dukungan sosial pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun adapun perhitungan langkah-langkah stratifikasi dilakukan dengan menghitung dan membandingkan mean hipotetik dan standar deviasi dengan mean empirik dan standar deviasi empirik (SD).

3.9.4. Analisis regresi linier berganda

Analisis Regresi berganda dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh hubungan dua atau lebih variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Selanjutnya dilakukan uji F untuk mengetahui hubungan dan pengaruh secara simultan (bersama-sama) variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), dan uji t untuk mengetahui tingkat pengaruh dan hubungan secara parsial (sebahagian) variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Pada tahap akhir dilakukan nilai koefisien determinasi R square (R^2) yang berfungsi untuk mengetahui besar persentase yang diberikan variabel bebas (X) secara simultan terhadap variabel terikat (Y).



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun. Hal ini dinyatakan dengan koefisien korelasi $r_{x_1x_2y} = -0,378$ dengan probabilitas $p = 0,001$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,001 lebih kecil dari 0,005) artinya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa, sebaliknya semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar pada siswa dengan kontribusi sumbangan efektif efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres belajar sebesar 14,3%. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun dinyatakan dengan koefisien korelasi $r_{x_1y} = -0,269$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) dengan kontribusi sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres belajar sebesar 9,1%.

3. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun dinyatakan dengan koefisien korelasi $r_{x_2y} = -0,239$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) dan kontribusi sumbangan efektif dukungan sosial terhadap stres belajar sebesar 7,6%.

5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk lembaga

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun untuk membuat program intervensi terhadap stres belajar bagi siswa, seperti program manajemen stres yang telah ada pada banyak disekolah lainnya.

2. Untuk siswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan masukan bagi siswa untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan berkumpul dengan lingkungan sosial yang kondusif agar stresor atau tuntutan di lingkungan mampu diatasi

dengan baik dan tidak menimbulkan stres, sehingga tujuan belajar mampu tercapai secara maksimal.

3. Untuk penelitian selanjutnya

Bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi stres belajar siswa secara internal dan eksternal selain efikasi diri dan dukungan sosial sebesar $(100\% - 14,3\% = 85,7\%)$. Adapun faktor lain secara internal yang mempengaruhi stres belajar siswa adalah pola pikir dan kepribadian siswa sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres belajar selain dukungan sosial adalah pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan orang tua saling berlomba untuk dijadikan penelitian pada tahap selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2009, *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Alvin. (2007). *Stress Akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan oleh Waryadi, R). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Aryani, Farida., 2016, *Stress Belajar Suatu pendekatan dan Intervensi Konseling*, Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. 1996. *Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistika Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. No. I. 33-40.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar Saifuddin. 2016. *Aplikasi Mudah Statistika Non Parametrik*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Atkinson, J.W. 1995. Pengantar Psikologi (Terjemahan Nurdjanah dan Rukmini). Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Baumfield, Vivienne., Hall Elaine., Wall, Kate, 2009. *Action Research in the Classroom : Action Research di Ruang Kelas (Penerjemah Didik Prayitno)*, Jakarta : Index.
- Baron, R.A & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*, Jilid 2. Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati & Mudjiono, 2002. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Dykes, Fiona Ballantine., Kopp, Barry., Postings. 2014. *Counselling Skills and Studies : Keterampilan dan Studi Konseling (terjemahan oleh Daryanto)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Ernawati, Lilis., Rusmawati, Diana, 2015. *Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa yang menggunakan Kurikulum 2013*, *Jurnal Empati*, Vol 4(4), 26-31, Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam, 2016. *Apilkasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Feist, J. & Feist, G.J. 2013. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hamruni, 2012. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hamalik,O. 1990 *.Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung :Tarsito.
- Isjoni, H. 2009. *Menuju Masyarakat Belajar Pendidikan dalam Arus Perubahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Monks, F.J., Knoers, A. M.P dan Haditono, S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Munir, Abdullah. 2012, *Membangun Komunikasi Efektif Sebuah Upaya Mewujudkan Sekolah yang Membahagiakan*, Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Mulyadi, H.2010, *Diagnosis Kesulitan Belajar*, Yogyakarta : Nuha Litera.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Peneltian*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Riyadi, Slamet., Rochmanudin., Narni, 2016. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan & Konseling untuk SMK Kelas 10*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Riyadi, Slamet., Rochmanudin., Narni, 2016. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan & Konseling untuk SMK Kelas 11*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Riyadi, Slamet., Rochmanudin., Narni, 2016. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan & Konseling untuk SMK Kelas 12*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Rusdi, 2015. *Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman*. *eJournal Psikologi*,ISSN0000-0000,ejournal. psikologi.fisip-unmul.ac.id
- Santrock, J.W. 2003: *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino. 1998. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Willey & Sons.

- Syarif, Dina Fariza Tryani, 2014. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi Ujian Nasional Siswa SMU Kota Palangkaraya*. Pedagogik Jurnal Pendidikan vVol 9 Nomor1, (103-109).
- Siswanto, 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: ANDI.
- Soekanto, Soerjono, 2013. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : Rajawali Press.
- Setyosari, H.Punaji, 2012, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sunarto., Hartono, B.Agung, 2008. *Perkembangan Peserta didik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit ANDI Yogyakarta.
- Syah, Muhibbin., 2010, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Terbaru*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Phelan, Thomas W. 2009. *Magic Effective Discipline For Children 2-12 : Cara Ajaib Mendisiplinkan Anak umur 2-12 tahun (penerjemah Dwi Pribantini)* Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- Taylor, S.E, Peplau, L.A, Sears, D.O. 2012. *Psikologi Sosial*, Jakarta: Kencana.
- Walgito, Bimo.,2010, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: CV. Andi Offset.