

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

JURNAL

OLEH

**ARDIANSYAH, S.Pd.I., M.Psi
NIDN. 2113018103**



**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM
UISU PEMATANGSIANTAR**

**SIMALUNGUN
2021**

ABSTRAK

Ardiansyah. 2113018103. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Stress Belajar Siswa SMK Negeri 1 Siantar Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Kabupaten Simalungun

Ardiansyah

Psikologi Pendidikan, STAI UISU Pematangsiantar

E-mail: ardiansyah.spdi.mpsi@gmail.com

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

Ardiansyah. 161804056. 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

Ardiasnyah
Educational Psychology, STAI UISU Pematangsiantar
E-mail: ardiansyah.spdi.mpsi@gmail.com

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.*

A. 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 menghindari dari stres. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk merespon 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, mengonsumsi 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 stres akademik akan turun. Secara parsial hubungan dukungan sosial dengan variabel stres 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 stres 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 stres akademik dengan sumbangan efektif terhadap stres 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 stres 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 stres belajar diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, salah satu faktor internal yang menyebabkan stres 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 ($r_{x_1x_2y} = -0,785$; $p = 0,000$; $p < 0,005$). 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 sebagai berikut:

- 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.

B. 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), mendefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Selanjutnya Sarafino (2006), mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut. Dari beberapa definisi menurut ahli di atas, 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 di atas 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 di atas 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) mendefinisikan stres belajar sebagai tekanan-tekanan 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 definisi 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. Prokranasi (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 yang pada hakekatnya merupakan tanggapan atau balasan terhadap rangsangan atau stimulus. Menurut Steven M. Caffé (dalam Erika, 2011), respons terhadap stres belajar dapat 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 afektif 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 terpadai, terpadai 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 ketidak nyamanan 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, muncet, 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.
3. Aspek intelektual
Aspek intelektual meliputi anatara 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.
- d. 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 knowlegde yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri

yang dimiliki pengaruh 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 Dooley (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 stres 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 stres 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 perilakunya 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 ($r_{x1y} = -0,553$, $p = 0,000$), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres ($r_{x2y} = -0,767$, $p = 0,000$) dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ($r_{x1x2.y} = -0,785$, $p = 0,000$). 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 dipaparkan 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

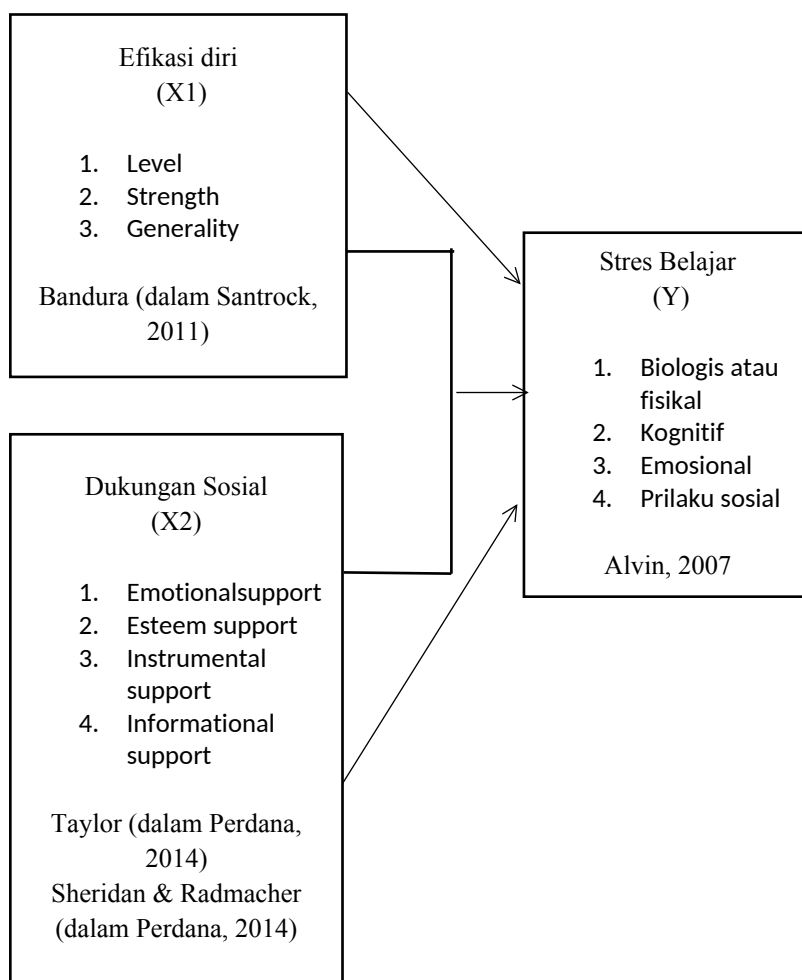
Hubungan dukungan sosial mempunyai hubungan dengan stres belajar sesuai dengan pendapat Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) apabila seseorang menghadapi stresor stres maka hubungan spesial muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor 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.

C. 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

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 menyelesaikan 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-probabilitas (nonprobability sampling). Dengan cara probabilitas setiap subjek dalam populasi akan memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel sedangkan non-probabilitas 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 sosial	1. Gugup	16, 62	39
	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).

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

laporan penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan mengenai penelitian yang telah dilakukan secara lanjut. Kemudian dijelaskan berdasarkan sudut pandang orientasi kancan penelitian, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.

4.1 Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun. Subjek penelitian adalah siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun yang mengalami stres belajar berdasarkan data yang diperoleh dari guru bimbingan konseling dan dilakukan konfirmasi kembali dengan proses skrining melalui skala stres belajar yang dikembangkan oleh peneliti.

4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah menengah kejuruan SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun terletak pada lokasi strategis berada jalan utama, tepatnya pada jalan asahan km 3,5 desa Pamatangsimalungun kecamatan Siantar kabupaten Simalungun, dengan kondisi yang kondusif jauh dari kebisingan serta dengan kondisi lingkungan yang sejuk. SMK Negeri Siantar berdiri sejak tahun 2010 berdasarkan ijin operasional nomor : 188.420/4517.A/MN/Disdik/2010 oleh dinas pendidikan kabupaten simalungun sesuai dengan kebutuhan dunia kerja dan usaha maka SMK Negeri 1 Siantar kabupaten Simalungun membuka beberapa bidang keahlian yang dilayani yaitu program keahlian teknologi dan informasi (TIK) terdiri atas bidang keahlian teknik komputer jaringan (TKJ) dan teknik multimedia (MM), program keahlian bisnis dan pariwisata dengan bidang keahlian tata busana butik (TB) dan tata kecantikan rambut (TR).

4.1.2. Visi SMK Negeri 1 Siantar

Untuk mencapai tujuan pendidikan SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun memiliki visi unggul dan mandiri dalam menyiapkan sumber daya manusia yang cakap terampil dan berbudi pekerti.

4.1.3. Misi SMK Negeri 1 Siantar

Adapun misi dari SMK Negeri 1 Siantar adalah :

- Meningkatkan mutu pendidikan sesuai dengan perkembangan IPTEK dan kebutuhan masyarakat.
- Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan yang berorientasi kepada kecakapan hidup (life skill) yang berakar pada nilai nilai agama dan budaya bangsa.
- Mengembangkan dan melaksanakan kegiatan ekstra kurikuler untuk meningkatkan minat, bakat dan prestasi.
- Mengembangkan program jiwa wirausaha dan enterpreneur , mandiri dan siap pakai di masyarakat.
- Meningkatkan hubungan strategis sekolah dan dunia usaha/dunia industri, masyarakat dan instansi terkait.

4.1.4. Tujuan SMK Negeri 1 Siantar

Adapun tujuan SMK Negeri 1 siantar adalah :

- Meningkatkan keimanan dan ketakwaan peserta didik kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- Menyiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri, mengisi lowongan pekerjaan yang ada pada dunia usaha dan dunia industri sebagai tenaga kerja tingkat menengah sesuai dengan kompetensi dalam program keahliannya.
- Menyiapkan peserta didik agar mampu memilih karier, ulet dan gigih dalam kompetisi, beradaptasi dilingkungan kerja dan mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminatinya.
- Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni agar mampu mengembangkan diri dikemudian hari baik secara mandiri maupun melalui jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- Mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi warga negara yang berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab.

4.1.5. Kurikulum SMK Negeri 1 Siantar

Kurikulum pembelajaran yang diterapkan pada SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi tahun ajaran 2017-2018 pada tingkat 10 adalah kurikulum 2013 revisi (K-13 Revisi) berdasarkan

surat keputusan Dirjen Pendidikan dan Dasar dan Menengah Nomor : 254/KEP.D/KR/2017 tentang pelaksanaan kurikulum 2013 revisi. Pada tingkat 11 dan tingkat 12 menggunakan kurikulum 2013 (K-13) berdasarkan surat keputusan Dirjen Pendidikan dan Dasar dan Menengah Nomor : 253/KEP.D/KR/2017 tentang pelaksanaan kurikulum 2013.

4.1.6. Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Siantar

Sarana dan prasarana yang terdapat pada SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi sangat memadai untuk menunjang proses pembelajaran untuk tercapainya keahlian siswa sesuai dengan program yang peminatan yang diminati oleh siswa. Adapun sarana dan prasarana tersebut antara lain : tersedianya laboratorium komputer, laboratorium IPA, bengkel jurusan bidang peminatan multimedia dan peminatan tehnik komputer jaringan, unit produksi, ruangan bimbingan konseling, dan ruang ibadah.

4.1.7. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan beberapa tahap yaitu tahap awal observasi dilakukan pada tanggal 29 Januari 2018 setelah mendapat izin dari kepala sekolah SMKN 1 Siantar bidang keahlian teknologi informasi dan komunikasi kabupaten Simalungun, tahap kedua melaksanakan skrining siswa yang mengalami stres belajar dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2018, Pada tahap akhir melakukan pengukuran skala efikasi diri dan skala dukungan sosial pada tanggal 01 Agustus 2018.

4.1.8. Persiapan Administrasi

Adapun tahapan-tahapan dalam persiapan administrasi di dalam melakukan penelitian adalah:

1. Tahap persiapan
 - a) Persiapan dimulai dengan mempersiapkan persyaratan administrasi berupa izin penelitian dari pengelola Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area, kemudian melakukan koordinasi dengan kepala SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer..
 - b) Mempersiapkan alat ukur penelitian berupa skala stres belajar, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial yang telah dipersiapkan peneliti dengan intensif. Skala-skala pengukuran yang telah disusun kemudian dianalisis dengan mempertimbangkan sejauhmana skala pengukuran tersebut telah mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur secara komprehensif dan relevan.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a) Sebelum dilakukan pemberian skala-skala pengukuran kepada responden terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang manfaat dan tujuan pengukuran serta tatacara pengisian skala sesuai petunjuk yang terdapat pada lembar skala pengukuran, selanjutnya dibagikan kepada responden. Responden diberi kesempatan untuk mengerjakan hingga selesai di ruangan kelas dengan rentang waktu selama 90 menit.
 - b) Tahap try out dilakukan ujicoba skala penelitian dilakukan terhadap skala pengukuran stres belajar, skala pengukuran efikasi diri dan skala pengukuran dukungan sosial. Skala ujicoba disebar kepada siswa sebanyak 30 eksemplar, ujicoba ini digunakan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur.
 - c) Melakukan skrining siswa yang mengalami stres belajar. Dilakukan kepada responden yang terindikasi stres belajar berdasar data yang diperoleh melalui guru bimbingan konseling sebanyak 50 eksemplar. Untuk mengkonfirmasi secara pasti jumlah siswa yang mengalami stres belajar selanjutnya data stres belajar dianalisis agar dapat dilakukan tahapan selanjutnya pengukuran skala efikasi diri dan skala dukungan sosial.
 - d) Berdasarkan hasil data skrining dilakukan pengukuran skala efikasi diri dan skala dukungan sosial disebar kepada responden sebanyak 46 eksemplar pada siswa yang mengalami stres belajar.
 - e) Pada tahap akhir data hasil pengukuran skala dikoreksi dan diuji secara statistik dan dipergunakan sebagai data untuk pengujian hipotesa lebih lanjut.

4.2 Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpul data. Ada tiga jenis skala ukur yang digunakan yaitu skala pengukuran stres belajar, skala pengukuranefikasi diri, dan skala pengukuran dukungan sosial.

1. Skala stres belajar

Skala stres belajar disusun berdasarkan aspek-aspek stres belajar yaitu aspek aspek biologis atau fisik, aspek kognitif, aspek emosional, aspek perilaku sosial. Skala stres belajar terdiri dari 69 aitem yang terdiri dari 46 aitem favourable dan 23 aitem unfavourable dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), jawaban

Setuju (S), jawaban Tidak Setuju (TS), jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem-aitem ini memiliki skor sebagai berikut: aitem favourable dengan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1, jawaban Tidak Setuju (TS) diberikan skor 2, jawaban Setuju (S) diberi skor 3 dan jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4. Begitu juga sebaliknya aitem unfavourable akan diberikan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 jawaban Tidak Setuju (TS), skor 2 jawaban Setuju (S) dan skor 1 jawaban Sangat Setuju (SS). Adapun penggunaan empat alternatif jawaban dilakukan untuk menghindari respon jawaban ditengah. Berikut adalah sebaran aitem skala efikasi diri.

Tabel 4.1. Rangkuman Blueprint Skala Stres Belajar Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		Favorabel	Unfavorabel	
Biologis (Fisikal)	1. Sakit kepala	1, 47	24	3
	2. Jantung berdebar-debar	2, 48	25	3
	3. Insomnia	3, 49	26	3
	4. Mudah lelah	4, 50	27	3
	5. Kurang selera makan	5, 51	28	3
Kognitif	1. Mudah lupa	6, 52	29	3
	2. Berfikir negatif	7, 53	30	3
	3. Prestasi menurun	8, 54	31	3
	4. Kehilangan harapan	9, 55	32	3
	5. Merasa diri tidak berguna	10, 56	33	3
	6. Sulit mengambil keputusan	11, 57	34	3
Emosional	1. Mudah marah dan mudah kecewa	12, 58	35	3
	2. Mudah tersinggung	13, 59	36	3
	3. Gelisah ketika menghadapi ujian	14, 60	37	3
	4. Panik ketika banyak tugas	15, 61	38	3
Perilaku sosial	1. Gugup	16, 62	39	3
	2. Suka berbohong	17, 63	40	3
	3. Sering membolos	18, 64	41	3
	4. Tidak disiplin	19, 65	42	3
	5. Tidak peduli mata pelajaran	20, 66	43	3
	6. Suka menggerutu	21, 67	44	3
	7. Menyendiri	22, 68	45	3
	8. Takut bertemu guru	23, 69	46	3
Total aitem		69		69

2. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yaitu aspek level (tingkat kesulitan tugas), aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas), aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas). Skala efikasi diri terdiri dari 20 aitem yang terdiri dari 10 aitem favourable

dan 10 aitem unfavourable dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), jawaban Setuju (S), jawaban Tidak Setuju (TS), jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem-aitem ini memiliki skor sebagai berikut: aitem favourable dengan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1, jawaban Tidak Setuju (TS) diberikan skor 2, Jawaban Setuju (S) diberi skor 3 dan jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4. Begitu juga sebaliknya aitem unfavaourable akan diberikan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Setuju (SS), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS). Adapun penggunaan empat alternatif jawaban untuk menghindari respon jawaban ditengah. Sebaran aitem-aitem skala efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Rangkuman Blueprint Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

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

3. Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan beberapa aspek yaitu: aspek dukungan emosional, aspek penghargaan, aspek dukungan instrumental, aspek dukungan informative. Skala dukungan sosial terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem favourable dan 12 aitem unfavourable dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem favourable dengan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1, Tidak Setuju (TS) diberikan skor 2, Setuju (S) diberi skor 3 dan Sangat Setuju (SS) diberi skor 4. Begitu juga sebaliknya aitem unfavaourable akan diberikan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 jawaban Tidak Setuju (SS), skor 2 jawaban Setuju (S) dan skor 1 jawaban Sangat Setuju (SS). Adapun penggunaan empat alternatif jawaban untuk menghindari respon jawaban ditengah.

Tabel 4.3. Rangkuman Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Aspek dukungan emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1, 9, 17	5, 13, 21	6
Aspek penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	2, 10, 18	6, 14, 22	6

Aspek dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	3, 11, 19	7, 15, 23	6
aspek dukungan informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	4, 12, 20	8, 16, 24	6
Total		24		24

4.2.0 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala stres belajar

Berdasarkan data uji validitas skala stres belajar dari 69 butir pertanyaan terdapat 50 aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,368 sampai rbt 0,774. Dan terdapat 19 aitem yang gugur yaitu nomor aitem 5; 7; 25; 30; 34; 35; 36; 37; 39; 44; 45; 51; 52; 54; 55; 59; 60; 61; 62 aitem yang gugur memiliki skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut adalah distribusi aitem-aitem skala stres belajar setelah dilakukan uji validitas.

Tabel 4.4. Uji Validitas Aitem Skala Stres Belajar

No.	Aspek	Nomor Aitem				
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Biologis (Fisikal)	1,2,3,4,47, 48,49,50	5,51	24,26,27,28	25	15
2.	Kognitif	6,8,9,10, 11,53,56,57	7,52,54, 55	29,31,32,33	30,34	18
3.	Emosional	12,13,14,15, 58	59,60,61	38	35,36,37	12
4.	Perilaku sosial	16,17,18,19, 20, 21,22,23, 63, 64,65,66, 67,68,69	62	40,41,42, 43,46	39,44,45	24
Total		36	10	14	9	69

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala stres belajar sebesar *Cronbach Alpha* = 0,946 artinya skala stres belajar dinyatakan handal atau konsisten digunakan sebagai alat ukur.

Tabel 4.5. Rangkuman Skala Stres Belajar Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		Favorabel	Unfavourabel	
Biologis (Fisikal)	1. Sakit kepala	1, 47	24	3
	2. Jantung berdebar-debar	2, 48	-	2
	3. Insomnia	3, 49	26	3

	4. Mudah lelah	4, 50	27	3
	1. Kurang selera makan	-	28	1
Kognitif	2. Mudah lupa	6	29	2
	3. Berfikir negatif	53	-	1
	4. Prestasi menurun	8	31	2
	5. Kehilangan harapan	9	32	2
	6. Merasa diri tidak berguna	10,56	33	3
	7. Sulit mengambil keputusan	11, 57	-	2
Emosional	1. Mudah marah dan mudah kecewa	12, 58	-	2
	2. Mudah tersinggung	13	-	1
	3. Gelisah ketika menghadapi ujian	14	-	1
	4. Panik ketika banyak tugas	15	38	2
Perilaku sosial	1. Gugup	16	-	1
	2. Suka berbohong	17, 63	40	3
	3. Sering membolos	18, 64	41	3
	4. Tidak disiplin	19, 65	42	3
	5. Tidak peduli mata pelajaran	20, 66	43	3
	6. Suka menggerutu	21, 67	-	2
	7. Menyendiri	22, 68	-	2
	8. Takut bertemu guru	23, 69	46	3
Total Aitem		36	14	50

Berdasarkan hasil try out pengujian skala stres belajar, validitas skala dan reliabilitas skala maka peneliti menyimpulkan skala stres belajar yang akan digunakan untuk mengukur stres belajar berjumlah 50 aitem dengan jumlah aitem favourabel berjumlah 36 aitem dan jumlah aitem unfavourabel berjumlah 14 aitem total jumlah aitem yang digunakan untuk mengukur stres belajar berjumlah 50 aitem.

b. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala efikasi diri

Berdasarkan data uji validitas skala efikasi diri dari 20 butir pertanyaan terdapat 19 aitem yang valid dengan skor *Corrected item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,407 sampai rbt 0,818. Dan terdapat 1 aitem yang gugur yaitu nomor 13 aitem yang gugur memiliki skor *Corrected item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut ini adalah distribusi aitem-aitem dari skala efikasi diri setelah dilakukan uji validitas.

Tabel 4.6. Uji Validitas Aitem Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Nomor Aitem				Total
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	

1.	level (tingkat kesulitan tugas)	1,2,11,12	-	6,16,7,17	-	8
2.	strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas)	3,4,14	13	8,18,9,19	-	8
3.	aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas)	5,15	-	10,20	-	4
Total		9	1	10	-	20

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala efikasi diri sebesar *Cronbach Alpha* = 0,918 artinya skala efikasi diri dinyatakan handal atau konsisten sebagai alat ukur.

Tabel 4.7. Rangkuman Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

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

Berdasarkan hasil try out pengujian skala efikasi diri, validitas skala efikasi diri dan reliabilitas skala efikasi diri maka peneliti menyimpulkan bahwa skala efikasi diri yang akan digunakan untuk mengukur efikasi diri berjumlah 19 aitem dengan jumlah aitem favourabel berjumlah 9 aitem dan jumlah aitem unfavaourabel berjumlah

10 aitem total maka dapat disimpulkan jumlah aitem yang digunakan untuk mengukur efikasi diri berjumlah 19 aitem.

c. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala dukungan sosial

Berdasarkan data uji validitas skala dukungan sosial dari 24 butir pertanyaan terdapat 13 aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,393 sampai rbt 0,747. Dan terdapat 11 aitem yang gugur yaitu nomor aitem 3; 4; 5; 6; 7; 8; 11; 13; 22; 23; 24 aitem yang gugur memiliki skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut adalah distribusi aitem-aitem dari skala dukungan sosial setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 4.8. Uji Validitas Aitem Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Nomor Aitem				
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Dukungan emosional (emotional support)	1,9,17	-	21	5,13	6
2.	Penghargaan (esteem support)	2,10,18	-	14	6,22	6
3.	Dukungan instrumental (instrumental support)	19	3,11	15	7,23	6
4.	Dukungan informative (informational support)	12,20	4	16	8,24	6
Total		9	3	4	8	24

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala dukungan sosial sebesar *Cronbach Alpha* = 0,842 artinya skala dukungan sosial dinyatakan handal atau konsisten sebagai alat ukur.

Tabel 4.9. Rangkuman Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		Favorabel	Unfavoura bel	
1. Aspek dukungan emosional (emotional support)	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1, 9, 17	21	4

2. Aspek penghargaan (esteem support)	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	2, 10, 18	14	4
3. Aspek dukungan instrumental (instrumental support)	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	19	15	2
4. Aspek dukungan informative (informational support)	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	12, 20	16	3
Total Aitem		9	4	13

Berdasarkan hasil try out pengujian skala dukungan sosial, validitas skala dukungan sosial dan reliabilitas skala dukungan sosial maka peneliti menyimpulkan bahwa skala dukungan sosial yang akan digunakan peneliti untuk mengukur dukungan sosial berjumlah 19 aitem dengan jumlah aitem favourabel berjumlah 9 aitem dan jumlah aitem unfavourabel berjumlah 10 aitem total jumlah aitem yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial berjumlah 19 aitem.

4.2.1 Uji Persyaratan Analisis

4.2.2 Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* menggunakan jasa komputer software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows). Berdasarkan analisis tersebut, diketahui bahwa skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala stres belajar mengikuti sebaran normal yang berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal dan berdasarkan tampilan grafik box plot tidak terdapat data ekstrim. Sebagai kriteria apabila $p > 0,05$ sebaran data dinyatakan terdistribusi secara normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ sebaran data dinyatakan tidak normal (Ghozali, 2016). Berdasarkan kriteria sebaran data variabel stres belajar, variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial maka dapat dilihat pada Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran dibawah ini:

Tabel 4.10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Rerata	K-S	SD	p	Keterangan
Stres Belajar	150.33	1.024	10.23	0.119	Normal
Efikasi Diri	34.37	1.234	5.12	0.200	Normal
Dukungan Sosial	20.59	0.934	2.37	0.112	Normal

Keterangan :

Rerata = Nilai rata-rata

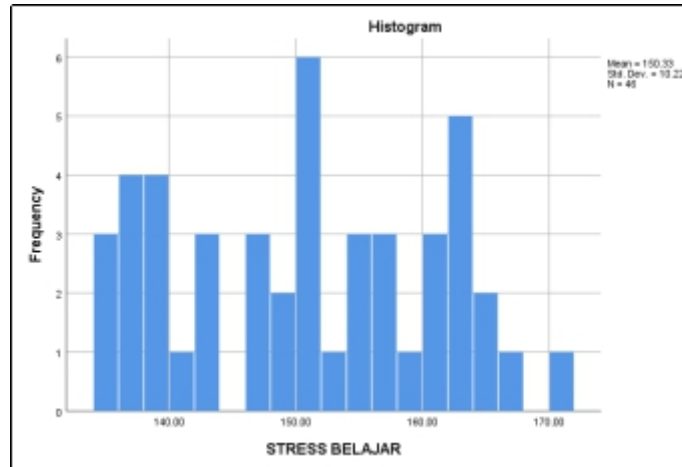
K-S = Koefisien *Kolmogorov-Smirnov*

SD = Simpangan Baku (Standart Deviasi)

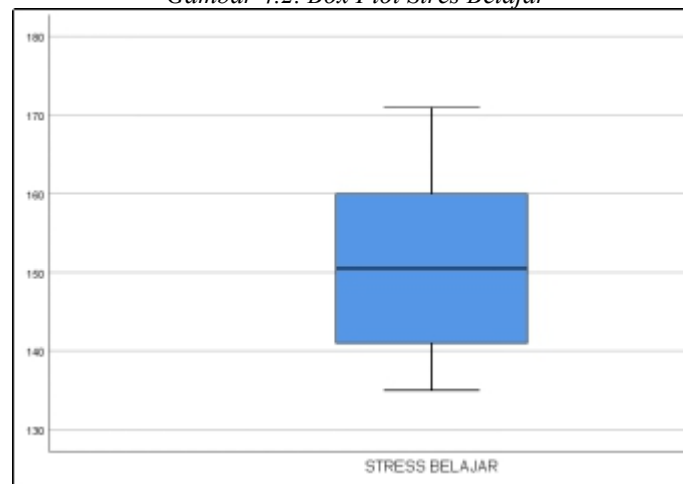
p = Signifikansi

Berdasarkan prinsip distribusi sesuai kurva normal maka sebaran data variabel stres belajar dapat dilihat sesuai tampilan grafik sebaran data dan box plot pada gambar dibawah ini:

Gambar 4.1. Grafik Data Stres Belajar

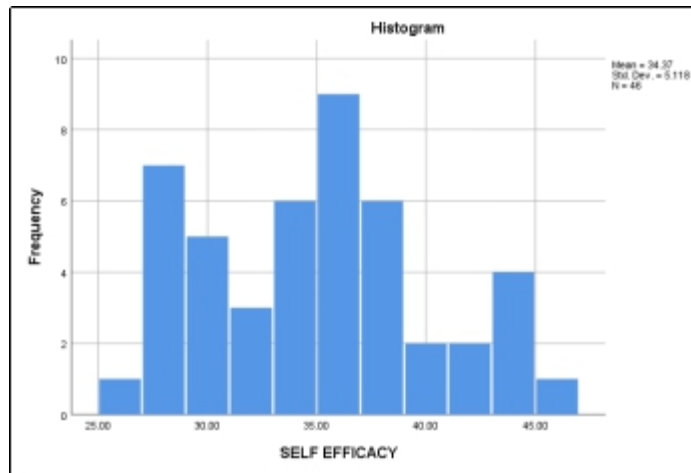


Gambar 4.2. Box Plot Stres Belajar

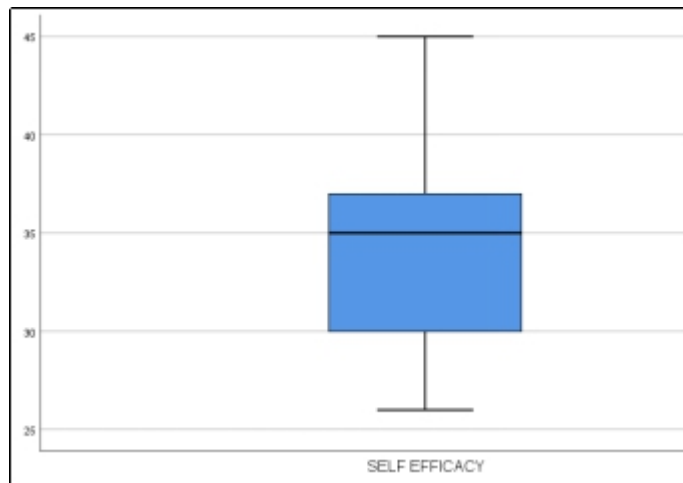


Berdasarkan kriteria nilai signifikansi variabel stres belajar sebesar $p = 0,119$; $p > 0,005$ dan berdasarkan grafik data stres belajar sebaran data berbentuk lonceng, serta pada tampilan box plot tidak terdapat data ekstrim maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel stres belajar terdistribusi secara normal. Selanjtnya pada variabel efikasi diri berdasarkan prinsip distribusi sesuai kurva normal maka sebaran data dapat dilihat sesuai tampilan grafik sebaran data dan box plot pada gambar dibawah ini:

Gambar 4.3. Grafik Data Efikasi Diri

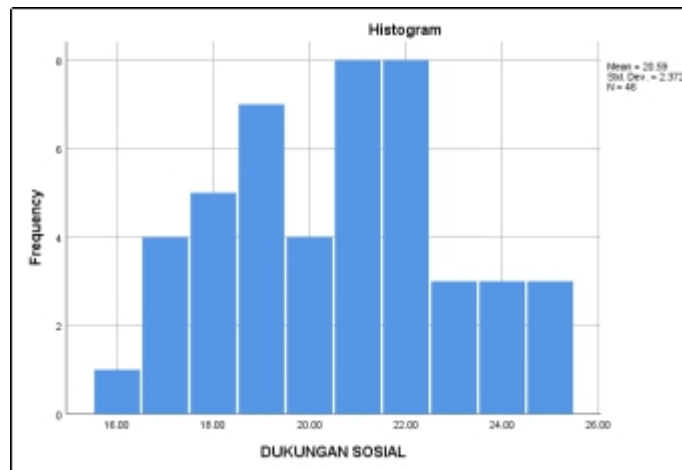


Gambar 4.4. Box Plot Efikasi Diri

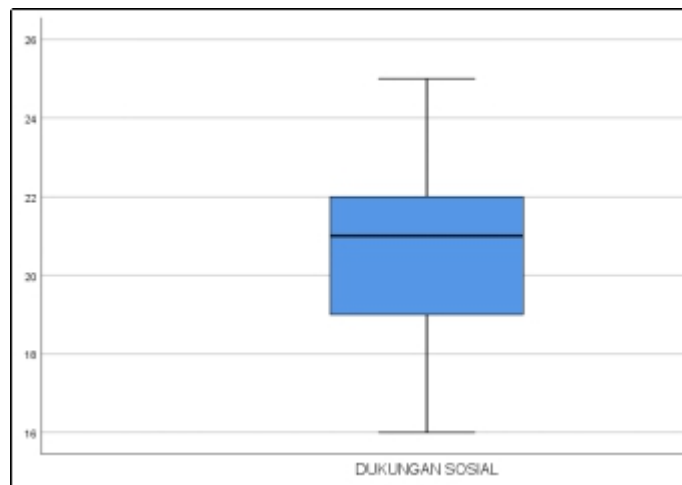


Berdasarkan kriteria nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar $p = 0,200$; $p > 0,005$ dan berdasarkan grafik data efikasi diri sebaran data berbentuk lonceng, serta pada tampilan box plot tidak terdapat data ekstrim maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel efikasi diri terdistribusi secara normal. Selanjtnya pada variabel dukungan sosial berdasarkan prinsip distribusi sesuai kurva normal maka sebaran data dapat dilihat sesuai tampilan grafik sebaran data dan box plot pada gambar dibawah ini:

Gambar 4.5. Grafik Data Dukungan Sosial



Gambar 4.6. Box Plot Efikasi Diri



Berdasarkan kriteria nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar $p = 0,112$; $p > 0.005$ dan berdasarkan grafik data dukungan sosial sebaran data berbentuk lonceng, serta pada tampilan box plot tidak terdapat data ekstrim maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial terdistribusi secara normal. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel stres belajar, variabel efikasi diri, dan variabel dukungan sosial sebaran data terdistribusi secara normal.

4.2.3 Uji Linearitas

Uji linieritas yang dimaksud untuk mengetahui derajat linieritas variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk mengujinya digunakan teknik uji F (anova). Jika $p < 0.05$ maka sebaran dinyatakan tidak linier dan jika $p > 0.05$ maka sebaran dinyatakan linier. Hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Korelasional	F Beda	p Beda	Keterangan
X_1 -Y	0.667	0.787	Linier
X_2 -Y	0.259	0.975	Linier

Keterangan :

X_1 = Efikasi Diri
 X_2 = Dukungan Sosial
 Y = Stres Belajar
 F Beda = Koefisien Linearitas
 p Beda = Signifikansi

4.2.4 Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji F dengan menggunakan jasa komputer software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows). Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi berganda secara simultan (bersama-sama) hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar diketahui angka indeks 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 ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,143$ artinya bahwa variabel stres belajar dibentuk oleh variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial dengan kontribusi sumbangan efektif sebesar 14,3% dengan demikian hipotesis pertama diterima.

Kemudian dilakukan uji t dengan menggunakan jasa komputer software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows). Secara parsial (sebahagian) diketahui bahwa ada hubungan yang negatif secara signifikan antara efikasi diri dan stres belajar dilihat berdasarkan indeks koefisien korelasi $r_{X_1Y} = -0,269$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres belajar bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 9,1% dengan demikian hipotesis kedua diterima.

Selanjutnya dilakukan uji t dengan menggunakan jasa komputer software *Statistic Package and Social Science* (IBM SPSS 25 for windows). Secara parsial (sebahagian) diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres belajar dilihat berdasarkan indeks koefisien korelasi $r_{X_2Y} = -0,239$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikut ini adalah rangkuman hasil perhitungan analisis regresi linier berganda. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 7,6% dengan demikian hipotesis ketiga diterima.

Tabel 4.12. Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi berganda

Variabel	Koefisien (Rxy)	Koef.Det. (R^2)	P	BE%	Keterangan
X_1X_2-Y	-0.378	0.143	0.001	14.3%	Sig
X_1-Y	-0,269	0.091	0.000	9.1%	Sig
X_2-Y	-0.239	0.076	0.000	7.6%	Sig

Keterangan :

X_1 = Efikasi Diri
 X_2 = Dukungan Sosial
 Y = Stres Belajar
 r_{xy} = Koefisien korelasi antara X_1, X_2 dengan Y
 R^2 = Koefisien determinan X_1, X_2 terhadap Y

p = Signifikansi
 BE% = Bobot sumbangan efektif X_1, X_2 terhadap Y

Hasil perhitungan analisis regresi linier berganda dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar dinyatakan dengan indeks 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 bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,143$ artinya bahwa variabel stres belajar dibentuk oleh variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial dengan kontribusi sumbangan efektif sebesar 14,3%.
2. Ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stres belajar dinyatakan dengan indeks koefisien korelasi $r_{x_1y} = -0,269$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres belajar bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 9,1%.
3. Ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres belajar dinyatakan dengan indeks koefisien korelasi $r_{x_2y} = -0,239$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikut ini adalah rangkuman hasil perhitungan analisis regresi linier berganda. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 7,6%.

Model persamaan regresi variabel stres belajar, variabel efikasi diri, dan variabel dukungan sosial dan variabel stres belajar pada penelitian ini dapat dilakukan dengan melihat Tabel 4.10. Hasil Perhitungan Model Persamaan Regresi dibawah ini:

Tabel 4.13. Hasil Perhitungan Model Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig
	B	Std. Error		
Konstan	188.878	14.776	12.783	.000
Efikasi Diri	-.524	.286	-1.831	.000
Dukungan Sosial	-.998	.618	-1.616	.000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh persamaan garis regresi linier sebagai berikut:

$$Y = 188.878 - 524 X_1 - 998 X_2$$

Nilai t untuk masing-masing variabel efikasi diri adalah $X_1 = -524$ dengan harga $P = 0,000$ pada variabel dukungan sosial $X_2 = -998$ dengan harga $P = 0,000$ dengan demikian harga P variabel $X_1, P < 0,05$ berarti variabel bebas efikasi diri dapat menjelaskan variabel terikat Y stres belajar dan X_2 variabel dukungan sosial dapat menjelaskan variabel terikat Y stres belajar. Maka dapat disimpulkan bahwa persamaan linier $Y = a + bX_1 + cX_2$. Pada persamaan tersebut berlaku variabel efikasi diri dapat berdiri sendiri atau bersamaan dalam menghubungkan

variabel terikat stres belajar. Demikian halnya dengan variabel dukungan sosial dapat berdiri sendiri menghubungkan dengan variabel stres belajar, maupun secara bersamaan dengan variabel efikasi diri.

4.2.5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

a. Mean hipotetik

Pada variabel stres belajar jumlah aitem yang valid adalah sebanyak 50 aitem yang diformat dengan skala likert dalam 4 jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $\{(50 \times 1) + (50 \times 4)\} : 2 = 125$. Pada variabel efikasi diri jumlah aitem valid adalah sebanyak 19 aitem diformat dengan skala likert dalam 4 jawaban, maka skor mean hipotetiknya adalah $\{(19 \times 1) + (19 \times 4)\} : 2 = 47,5$. Pada variabel dukungan sosial jumlah aitem valid adalah sebanyak 13 aitem diformat dengan skala likert dalam 4 jawaban, maka skor mean hipotetiknya adalah $\{(13 \times 1) + (13 \times 4)\} : 2 = 32,5$.

b. Mean empirik

Berdasarkan analisis data yang ditemukan peneliti pada analisis deskriptif diketahui bahwa nilai mean empirik pada variabel stres belajar sebesar 153,36 nilai mean empirik pada variabel efikasi diri sebesar 35,89 dan nilai mean empirik variabel dukungan sosial sebesar 21,29.

c. Kriteria

Dalam upaya mengetahui kondisi kategori stres belajar, efikasi diri dan dukungan sosial dilakukan perbandingan antara mean (nilai rata-rata) empirik dengan mean (nilai rata-rata) hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan standart deviasi (SD) dari masing-masing variabel. Pada variabel stres belajar ditemukan standart deviasi (SD) sebesar 10,23 pada variabel efikasi diri ditemukan nilai standart deviasi (SD) sebesar 5,12 dan pada variabel dukungan sosial ditemukan standart deviasi (SD) sebesar 2,37.

Berdasarkan besarnya nilai bilangan standart deviasi (SD) tersebut kriteria variabel stres belajar dinyatakan apabila mean hipotetik < mean empirik dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dapat disimpulkan bahwa stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong tinggi dan apabila mean hipotetik > mean empirik dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dapat disimpulkan bahwa stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong rendah. Pada variabel efikasi diri apabila mean hipotetik < mean empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong tinggi dan apabila mean hipotetik > mean empirik dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong rendah dan pada variabel dukungan sosial apabila mean hipotetik < mean empirik dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dinyatakan bahwa dukungan sosial siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong tinggi dan apabila mean hipotetik > mean empirik dimana selisihnya melebihi bilangan standart deviasi (SD) maka dinyatakan bahwa dukungan sosial siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika dan komunikasi Kabupaten Simalungun tergolong rendah. Gambaran selengkapnya perbandingan mean hipotetik, mean empirik, dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.14. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Stres Belajar	10.23	125	153,36	Tinggi
Efikasi Diri	5.12	47.5	35.89	Rendah
Dukungan Sosial	2.37	32.5	21,29	Rendah

4.3 Pembahasan

4.3.1 Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Belajar

Stres belajar merupakan tekanan-tekanan yang dihadapi siswa 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. Stres belajar disebabkan oleh dua faktor, yakni internal dan eksternal. faktor internal adalah efikasi diri, faktor eksternal adalah dukungan sosial (Alvin, 2007). 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 stres akademik akan turun. Secara parsial hubungan dukungan sosial dengan variabel stres 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 stres 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 stres akademik dengan sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 35,8%. Berdasarkan Jurnal Pendidikan Indonesia (J.Edu) yang dilakukan Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) berjudul “Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar” pada SMA 10 Padang dengan jumlah Sampel dalam penelitian 139 siswa. Hasil penelitian ditemukan bahwa stres akademik siswa mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap hasil belajar pada siswa dengan nilai koefisien korelasi X dan Y sebesar $r_{xy} = -0,220$; $p = 0,009$; $p < 0,1$ artinya bahwa semakin besar tingkat stres akademik siswa maka hasil belajar siswa akan semakin rendah begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah tingkat stres akademik siswa maka semakin tinggi tingkat hasil belajar siswa.

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan secara simultan (bersama-sama) efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar dinyatakan dengan indeks 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 ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres belajar artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,143$ artinya bahwa variabel stres belajar dibentuk oleh variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial dengan kontribusi sumbangan efektif sebesar 14,3%.

4.3.2 Efikasi Diri dengan Stres Belajar

Efikasi diri merupakan keyakinan 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. 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 maka efikasi diri merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat dalam mananggulangi terjadinya stres (Bandura, 1994). Selanjutnya efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, mengenali potensi diri dan melakukan penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap keberfungsian diri sehingga hal-hal yang dapat memicu terjadinya stres akan berkurang (Feist & Feist, 2010). 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 ($r_{x_1x_2y} = -0,785$; $p = 0,000$; $p < 0,005$). 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.

Berdasarkan Jurnal Pendidikan Perkantoran, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang dilakukan Monika dan Adman (2017) berjudul “Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah kejuruan” pada Sekolah Menengah Kejuruan Kabupaten Bandung barat dengan jumlah Sampel dalam penelitian 79 siswa. Hasil penelitian bahwa koefisien regresi berganda $r_{x_1y} = 50,508$; $F_{tabel} = 3,12$; $\text{sig } \alpha = 0,05$; nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($50,508 > 3,12$) ditemukan hubungan yang searah secara positif variabel bebas dan variabel terikat artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri dan motivasi belajar maka semakin tinggi hasil belajar siswa begitu pula sebaliknya. Pada variabel efikasi diri dan motivasi belajar berkontribusi secara efektif terhadap hasil belajar siswa sebesar $R^2 = 0,571$ yaitu sebesar 57,1%. Selanjutnya variabel efikasi diri koefisien $r_{x_1y} = 0,276$ artinya efikasi diri berhubungan secara positif dengan hasil belajar siswa. Pada variabel motivasi belajar koefisien $r_{x_2y} = 0,274$ artinya bahwa motivasi belajar berhubungan secara positif terhadap hasil belajar siswa.

Pada penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres belajar dilihat dinyatakan dengan indeks koefisien korelasi $r_{x_1y} = -0,269$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres belajar bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 9,1%.

4.3.3 Dukungan Sosial dengan Stres Belajar

Dukungan sosial merupakan 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. 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, Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992). Makna hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan. Maka dukungan sosial adalah transaksi interpersonal sebagai hasil dari proses sosial, emosional, kognitif dan perilaku dari orang lain yang dapat diandalkan untuk menghadapi masalah sehingga hal-hal yang dapat memicu terjadinya stres akan berkurang (Johnson, 2000). 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 maka 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 Jurnal Penelitian Humaniora, Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilakukan Kusri dan Prihartanti (2014) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali” dengan jumlah Sampel dalam penelitian 132 siswa. Hasil penelitian bahwa indeks koefisien korelasi regresi $r_{x_1x_2y} = 2,229$; $p = 0,000$; $\text{sig } \alpha = 0,05$; $p < 0,05$ ditemukan adanya hubungan secara positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa artinya apabila dukungan sosial dan kepercayaan diri tinggi maka prestasi belajar siswa akan tinggi begitu pula sebaliknya dengan berkontribusi secara efektif sebesar $R^2 = 0,775$ yaitu sebesar 77,5%. Selanjutnya variabel dukungan sosial terhadap prestasi belajar koefisien $r_{x_1y} = 2,361$ artinya ada hubungan yang positif antara dukungan sosial terhadap prestasi belajar siswa bahwa apabila dukungan sosial tinggi maka prestasi belajar akan tinggi. Pada variabel kepercayaan diri koefisien $r_{x_2y} = 1,297$ artinya bahwa kepercayaan diri

berhubungan secara positif dengan prestasi belajar siswa bahwa apabila kepercayaan diri tinggi maka prestasi belajar siswa akan tinggi begitu pula sebaliknya.

Pada penelitian ini terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres belajar dinyatakan berdasarkan indeks koefisien korelasi $r_{x_2y} = -0,239$ dengan $p = 0,000$; $p < 0,005$ (probabilitas 0,000 lebih kecil dari 0,005) artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres belajar siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun dan begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres belajar pada siswa SMK Negeri 1 Siantar bidang keahlian teknologi informatika komputer kabupaten Simalungun. Berikut ini adalah rangkuman hasil perhitungan analisis regresi linier berganda. Berikutnya ditemukan koefisien determinan $R^2 = 0,091$ artinya bahwa kontribusi sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel stres belajar dengan bobot efektif sebesar 7,6%.

E. 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) dengan 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. Aplikasi Analisis Multivariete 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 Bagian. 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 Penelitian. 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.