

**STRES PADA SISWA SMAN 3 SEMARANG DITINJAU DARI EFIKASI
DIRI AKADEMIK DAN JENIS KELAS**



**Disusun Oleh :
Nurmalitasari Indah Wisantyo
M2A606062**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
FEBRUARI 2010**

**STRES PADA SISWA SMAN 3 SEMARANG DITINJAU DARI EFIKASI
DIRI AKADEMIK DAN JENIS KELAS**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai
Derajat Sarjana Psikologi**

RINGKASAN

**Disusun Oleh :
Nurmalitasari Indah Wisantyo
M2A606062**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
FEBRUARI 2010**

HALAMAN PENGESAHAN

Ringkasan ini telah disahkan pada tanggal:

Pembimbing,

Prasetyo Budi Widodo, S.Psi, M.Si

STRES PADA SISWA SMAN 3 SEMARANG DITINJAU DARI EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN JENIS KELAS

Disusun oleh:
Nurmalitasari Indah Wisantyo
M2A606062

Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Stres yang tidak dapat dikendalikan dapat menekan kehidupan individu. Stres yang direspon negatif dapat berdampak tidak sehat dan destruktif. Efikasi diri akademik akan mendorong siswa untuk dapat melakukan tindakan dalam menghadapi tantangan yang dihadapi. Di SMAN 3 Semarang terdapat tiga jenis kelas, yaitu kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi. Jenis kelas yang merupakan pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan, di SMAN 3 Semarang setiap jenis kelas memiliki tuntutan akademik yang berbeda, sehingga diduga dapat menimbulkan stres yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan stres pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi di SMAN 3 Semarang.

Subjek penelitian ini menggunakan siswa SMAN 3 Semarang pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi sebanyak 75 siswa. Pengambilan data penelitian menggunakan metode *self report questionnaires* dengan alat pengumpul data yaitu skala stres dan skala efikasi diri akademik. Skala stres terdiri dari 39 aitem valid dengan koefisien alpha 0,879, sedangkan skala efikasi diri akademik diadaptasi dari skala keyakinan diri akademik yang disusun Purwandari (2009) terdiri dari 41 aitem valid dengan koefisien alpha 0,932. Jenis kelas diketahui melalui pengisian lembar identitas subjek.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program *SPSS 15 for Windows*. Analisis data untuk uji hipotesis pertama menggunakan teknik Korelasi *product moment* dari Pearson yang menghasilkan koefisien korelasi $r_{xy} = - 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres, dengan demikian hipotesis pertama diterima. Berbeda dengan analisis data untuk uji hipotesis kedua yang menggunakan teknik anava 1 jalur diperoleh hasil $F_{hitung} = 0,439$ dengan $p = 0,646$ ($p > 0,05$). Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres yang signifikan pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang, dengan demikian hipotesis kedua ditolak.

Kata kunci : efikasi diri akademik, stres, dan jenis kelas.

PENDAHULUAN

Sekolah Bertaraf Internasional adalah sekolah nasional yang menyiapkan peserta didiknya berdasarkan Standar Nasional Pendidikan (SNP) Indonesia dan tarafnya internasional sehingga lulusannya memiliki kemampuan daya saing internasional (Djauhari, 2007). Akan tetapi, fenomena menjamurnya sekolah berstandar internasional belum diikuti ketersediaan tenaga pendidik yang bisa mengajar Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam dengan Bahasa Inggris. Berdasarkan dari sejumlah survei, siswa pun belum seluruhnya mampu mengikuti pelajaran dalam bahasa Inggris untuk Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Pembelajaran menggunakan bahasa Indonesia saja, siswa masih sering menghadapi kesulitan. Ada pula SBI yang belum memenuhi kriteria standar nasional (Kompas, 2009).

SMAN 3 Semarang merupakan sekolah negeri berstandar internasional (SNBI) di Kota Semarang. Semenjak sistem *moving class* dilaksanakan, seluruh kelas yang ada di SMAN 3 Semarang digunakan secara maksimal untuk pembelajaran. Selain itu, sekolah juga menyiapkan ruang kelas tambahan yang disebut *multi classes* untuk kelas cadangan sebagai sarana antisipasi bila ada kelas yang jam pelajarannya bersamaan dengan kelas lainnya. Sebenarnya, banyak manfaat yang dapat diperoleh dari sistem *moving class*. Sistem *moving class* dapat menjadi latihan para siswa untuk berperilaku disiplin atau menjaga komitmen ketika masuk kelas, tidak terlambat. Selain itu, *moving class* juga memberi pengaruh positif untuk para guru agar lebih kreatif, komunikatif, inovatif, dan

produktif ketika melaksanakan pembelajaran, sehingga siswa tidak jenuh saat belajar. Meskipun manfaat *moving class* itu banyak, tetapi dalam pelaksanaannya masih menemui banyak kendala pada minggu pertama pelaksanaannya. Banyak jam pelajaran yang bertumbukan, para siswa dan guru terlihat bingung dan lelah, jam istirahat membuat warga sekolah terburu-buru melaksanakan tugas sendiri-sendiri. Akan tetapi semenjak kekurangan tersebut terjadi, semakin lama sistem pembelajaran dapat diterima oleh seluruh elemen warga SMA 3 Semarang dengan kesadaran bersama mewujudkan pembangunan sekolah (Dilaldila, 2009).

SMAN 3 Semarang memiliki tiga jenis kelas yaitu kelas reguler, olimpiade dan akselerasi. Setiap jenis kelas memiliki karakteristik yang berbeda. Kelas reguler merupakan kelas yang mengikuti kurikulum sesuai standar SBI pada umumnya. Kelas olimpiade merupakan kelas yang mengikuti kurikulum sesuai standar SBI dengan penambahan materi-materi olimpiade. Berbeda dengan kelas akselerasi yang merupakan kelas percepatan, sehingga siswa hanya menempuh jenjang SMA selama dua tahun saja.

Berdasarkan informasi lisan dari guru BK SMAN 3 Semarang, SMAN 3 Semarang yang merupakan sekolah negeri berstandar internasional (SNBI). Penyampaian materi pembelajaran menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. SMAN 3 Semarang memberlakukan lima hari belajar di sekolah sehingga jam pelajaran diperpanjang tiap harinya. Pada hari Sabtu, siswa-siswa mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu, tugas-tugas yang harus dikerjakan di rumah dan mengejar ketertinggalan materi memberikan kesibukan setelah pulang

sekolah. Rutinitas siswa-siswa dari pagi hingga sore di sekolah masih berlanjut di rumah.

Berdasarkan hasil survei melalui angket kepada siswa kelas olimpiade, didapatkan data bahwa 36 siswa di kelas olimpiade merasa jenuh ketika merasa monoton, dituntut, dikekang, memiliki banyak tugas dan ulangan. Tiga puluh siswa merasa kecewa dan sedih bahkan ada tiga siswa yang merasa lemas dan pusing bila mengalami kegagalan akademik. Keluhan-keluhan ini kemudian dilihat sebagai pola respons yang spesifik maupun non spesifik siswa-siswa tersebut terhadap *stressor* akademiknya.

Stres menurut Sarafino (1994, h.74) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya (Papalia, dkk., 2008, h.535).

Quick dan Quick (dalam Nico, 2007) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. *Distress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* lebih dikenal dengan stres.

Hutabarat (2009, h.77) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan *burnout*, menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik. Selain itu, stres berhubungan langsung dengan prestasi yang rendah di sekolah. Stres dapat membuat seorang siswa merasa tidak sanggup untuk belajar (Armacort dalam Rice, 1993, h.276). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Edward Donnerstein dan Davis Wilson (dalam Sarafino, 1990, h.83) membuktikan bahwa stres dan marah akan menghasilkan perilaku agresif dan efek negatif yang tetap ada walaupun peristiwa yang membuat stres sudah tidak ada. Peningkatan perilaku agresif tersebut berefek pada kehidupan nyata, tidak hanya pada penelitian saja. Diperkuat oleh penelitian Yusnelly (2002) menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara stres dengan agresivitas pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini fokus pada stres siswa SMAN 3 Semarang.

Menurut Davidson dan Coper (dalam Kusuma, 2008, h.34), faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu sendiri). Banyak faktor internal individu yang mempengaruhi individu dalam menghadapi stres. Salah satu faktor internal individu yaitu karakteristik kepribadian. Di dalam karakteristik kepribadian terdapat *locus of control* internal atau sering disebut efikasi diri. Efikasi diri merupakan kepercayaan yang membuat perilaku berbeda-beda (Schunk dalam

Slavin, 1997, h.353). Konseptualisasi efikasi diri pada situasi akademik disebut efikasi diri akademik. Berdasarkan penelitian Uwah, dkk (2008, h.298) yang berjudul *School Belonging, Educational Aspirations, and Academic Self-Efficacy Among African American Male High School Students: Implications for School Counselors* menjelaskan bahwa efikasi diri akademik bersifat memprediksi kemampuan murid untuk sukses dan murid dengan akademis lebih tinggi memiliki efikasi diri yang tinggi, sehingga lebih gigih, dan mengembangkan penentuan sasaran lebih baik dan monitoring waktu strategi dibandingkan murid lain.

Penelitian Adeyemo (2007, h.119-213) juga membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional intelligence* dan efikasi diri akademik dengan prestasi akademik. Efikasi diri akademik memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik karena siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi memiliki kapasitas untuk menerima tantangan yang lebih, lebih tekun dalam menghadapi tantangan, dan cenderung mampu memotivasi diri untuk menghadapi tantangan.

Efikasi diri didefinisikan Bandura (1997) sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi 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. Zimmerman (dalam Bandura, 1995, h.203) menjelaskan efikasi diri akademik sebagai penilaian individu terhadap

kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai performansi akademik yang diinginkan. Efikasi diri akademik merupakan prediktor performansi akademik.

Menurut Sarafino (1990, h.87) salah satu faktor eksternal stres adalah faktor komunitas dan masyarakat. Contohnya yaitu pengalaman stres anak-anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif. Pada penelitian Armacort (dalam Rice, 1993, h.274) tentang *stressor* pada 1301 pelajar di daerah pinggir kota di Wisconsin. Dia menemukan bahwa stres yang dialami oleh pelajar disana adalah karena merasa takut, aktivitas sekolah, tekanan teman sebaya, dan kecocokan dengan lingkungan sekolah. Sumber utama stres di sekolah adalah adanya harapan agar siswa sukses di bidang akademik, kompetisi antar siswa yang terlihat lebih cerdas. Begitu juga dengan pengelompokan kelas di SMAN 3 Semarang memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

Kelas reguler memiliki kapasitas 30-40 siswa dan menggunakan kurikulum SBI secara umum menjadikan komunitas siswa kelas reguler berkompetisi secara wajar. Berbeda dengan kelas olimpiade dengan kapasitas 30-32 siswa, penambahan materi olimpiade yang berbeda pada tiap siswa, keinginan untuk berhasil saat mengikuti lomba, dan harapan sebagai siswa berprestasi menjadikan komunitas kelas olimpiade sebagai kelas dengan menjadikan komunitas dengan kompetisi tinggi, sehingga menimbulkan tekanan yang berbeda dengan kelas reguler. Berbeda lagi dengan kelas akselerasi, kelas yang berkapasitas 20 siswa diisi oleh siswa yang memiliki IQ dengan kategori cerdas. Komunitas yang kecil akan menjadikan kompetisi semakin tinggi dan percepatan materi menjadi sumber

stressor yang berbeda dengan kelas reguler maupun kelas olimpiade. Oleh karena itu, perbedaan komunitas kelas dengan jumlah siswa, harapan berprestasi, dan tuntutan akademik yang berbeda-beda akan menimbulkan *stressor* yang berbeda, sehingga tingkat stres yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa stres dan efikasi diri akademik merupakan faktor penting bagi kehidupan siswa dalam proses belajar mengajar. Di samping itu, kompetisi dan tuntutan akademik yang berbeda pada tiap kelompok kelas menimbulkan *stressor* yang berbeda pada komunitas kelas yang berbeda. Perbedaan kondisi pada tiap jenis kelas mungkin berdampak perbedaan tingkat stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi di SMAN 3 Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini dibutuhkan untuk kesinambungan perkembangan SNBI dalam membina siswa-siswa SMAN 3 Semarang secara optimal.

HIPOTESIS

1. Ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Jadi semakin tinggi efikasi diri akademik siswa maka stres semakin rendah, dan sebaliknya.
2. Ada perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade dan akselerasi di SMAN 3 Semarang.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

1. Hipotesis 1

- a. Variabel Kriteria : Stres

b. Variabel Prediktor : Efikasi Diri Akademik

2. Hipotesis 2

a. Variabel Tergantung: Stres

b. Variabel Bebas : Jenis Kelas (Reguler, Olimpiade, dan Akselerasi)

Definisi Operasional

1. Stres merupakan ketidaknyamanan siswa yang disebabkan transaksi antara siswa dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari siswa.
2. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan.
3. Jenis kelas ialah kelas-kelas yang dibentuk berdasarkan sistem pengelompokkan kelas.

Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini ialah siswa pada SMAN 3 Semarang. Adapun karakteristik populasi yang akan diteliti adalah siswa-siswa SMAN 3 Semarang pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi. Penentuan sampel menggunakan teknik sampel kombinasi, yaitu *cluster proposional random sampling*.

Pengumpulan Data

Skala stres dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek stres menurut pendapat Sarafino (1994, h.81-84), antara lain: fisiologis, kognisi, emosi, dan perilaku sosial. Skala stres memuat 48 aitem, yaitu 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*.

Skala efikasi diri akademik dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala keyakinan diri akademik yang disusun oleh Purwandari (2009) berdasarkan aspek-aspek keyakinan diri akademik oleh Bandura (1997, h.42-43; Zimmerman dalam Bandura, 1995, h.203) yaitu tingkatan, keluasan, dan kekuatan. Skala efikasi diri akademik memuat 42 aitem, yaitu 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*.

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Selanjutnya teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan stres pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi pada siswa SMAN 3 Semarang adalah teknik anava 1 jalur. Proses analisisnya dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows 15*.

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

Orientasi kancah penelitian dilakukan dengan melakukan survey pendahuluan ke lokasi penelitian, yaitu SMAN 3 Semarang terletak di Jalan Pemuda No. 149 Semarang, Jawa Tengah, serta mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam penelitian.

Persiapan penelitian yang dilakukan meliputi persiapan administratif dan persiapan alat ukur. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 12 dan 14 Januari 2010

dengan melibatkan 143 subjek dengan hasil skala stres terdiri dari 39 aitem valid dengan koefisien alpha 0,879, sedangkan skala efikasi diri akademik yang diadaptasi dari skala keyakinan diri akademik yang disusun Purwandari (2009) didapatkan 41 aitem valid dengan koefisien alpha 0,932. Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Semarang yang berlangsung pada tanggal 26 Januari 2010 dengan sampel penelitian sebanyak 75 subjek, yaitu 70 siswa kelas reguler, 3 siswa kelas olimpiade, dan 2 siswa kelas akselerasi.

Hasil Analisis Data dan Interpretasi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment* dan anava 1 jalur. Uji asumsi yang dilakukan sebelum uji hipotesis meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel stres sebesar 0,548 ($p > 0,05$) yang berarti variabel stres memiliki data yang berdistribusi normal. Variabel efikasi diri akademik juga memiliki distribusi data yang normal dengan nilai Sig. *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,996 ($p > 0,05$). Uji linearitas hubungan antara variabel efikasi diri akademik dengan stres $F_{Lin} = 87,415$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linear. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa masing-masing kelompok homogen yaitu dengan nilai Sig. = 0,702 ($p > 0,05$).

Uji hipotesis 1 dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan efikasi diri akademik. Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis *product moment* dengan bantuan komputer melalui program SPSS

15.0 diperoleh hasil $r_{xy} = - 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres. Adanya tanda negatif pada angka 0,738 menunjukkan arah hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri akademik maka semakin rendah stres pada siswa. Sebaliknya rendah efikasi diri akademik pada siswa tersebut maka semakin baik atau tinggi stres tersebut. Tingkat signifikan sebesar $p < 0,01$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres dengan efikasi diri akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang dapat **diterima**.

Uji hipotesis 2 dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi. Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis anava 1 jalur dengan bantuan komputer melalui program *SPSS* 15.0 diperoleh hasil $F_{hitung} = 0,439$ dengan $p = 0,646$ ($p > 0,05$). Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres yang signifikan pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang **ditolak**.

PENUTUP

Pembahasan 1

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis *product moment* dengan bantuan komputer melalui program SPSS 15.0 diperoleh hasil $r_{xy} = - 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara variabel efikasi diri akademik dengan stres. Adanya tanda negatif pada angka 0,738 menunjukkan arah hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres pada siswa. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik pada siswa tersebut maka semakin tinggi stres pada siswa. Tingkat signifikan sebesar $p < 0,01$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang dapat **diterima**.

Hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya akan dapat mengurangi stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Bagaimanapun juga kemampuan akademik siswa diperlukan sebagai bekal dalam menghadapi tantangan akademik yang selalu berkembang.

Berdasarkan informasi lisan yang didapatkan dari Wakil Kepala SMAN 3 Semarang bidang akademik, memang masih ada kesulitan yang dialami siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Masalah itu disebabkan

masih butuh peningkatan penguasaan bahasa Inggris yang belum sempurna baik oleh siswa maupun guru. Bagi siswa, hambatan akan penguasaan bahasa Inggris akan berdampak pada penerimaan materi yang menjadi tidak maksimal yang pada akhirnya akan berdampak pula terhadap prestasi akademiknya. Selain kompetisi untuk berprestasi yang sangat ketat, kurang maksimalnya penerimaan materi juga dapat menimbulkan stres pada siswa.

Hutabarat (2009, h.77) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan *burnout*, menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik. Selain itu, stres berhubungan langsung dengan prestasi yang rendah di sekolah. Stres dapat membuat seorang siswa merasa tidak sanggup untuk belajar (Armacort dalam Rice, 1993, h.276).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah efikasi diri akademik. Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Basuki (2008) yaitu membuktikan adanya hubungan negatif antara keyakinan diri akademik dengan kecemasan menghadapi pelajaran matematika pada siswa kelas VII Sekolah Bertaraf Internasional di SMP Negeri 1 Magelang. Ketrampilan dan prestasi akademik, serta bayangan untuk dapat berprestasi sebaik mungkin membuat siswa merasa kompeten dalam bersaing dengan teman-teman yang lain dan merasa mempunyai peluang untuk berprestasi yang lebih baik lagi

sehingga mata pelajaran matematika bukan merupakan ancaman bagi dirinya dan tidak akan menimbulkan kecemasan.

Penelitian Adeyemo (2007, h.119-213) juga membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional intelligence* dan efikasi diri akademik dengan prestasi akademik. Efikasi diri akademik memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik karena siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi memiliki kapasitas untuk menerima tantangan yang lebih, lebih tekun dalam menghadapi tantangan, dan cenderung mampu memotivasi diri untuk menghadapi tantangan. Penelitian Adeyemo mendukung hasil penelitian ini yaitu siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan dalam dirinya, sehingga stres cenderung akan menurun.

Hasil penelitian tentang stres menunjukkan bahwa 9 siswa berada pada kategori sangat rendah, 33 siswa berada pada kategori rendah, 31 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Deskripsi kategori stres menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian memiliki stres yang rendah yaitu sebanyak 33 berada pada kategori rendah dengan rentang nilai antara 68,25 sampai dengan 87,75. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta di lapangan yang dapat menjelaskan kondisi stres yang dialami sampel penelitian pada kategori rendah.

Pertama, kategori stres yang rendah menunjukkan stres yang dialami sampel penelitian masih dapat ditolerir oleh siswa. Toleransi ini dilakukan dengan meningkatkan level ketahanan (*resistance*). Peningkatan level

ketahanan ini otomatis akan mengubah persepsi siswa terhadap *stressor* dari yang dianggap berbahaya menjadi dianggap tidak berbahaya. Kondisi sampel penelitian didukung oleh informasi lisan yang diperoleh dari siswa SMAN 3 Semarang bahwa saat mengikuti kegiatan belajar mengajar siswa merasa berat dengan tugas-tugas, tetapi karena sudah terbiasa kemudian siswa berusaha untuk menyelesaikan tuntutan akademik dengan baik. Tahap resistensi dijelaskan Selye (dalam Nevid, 2003, h.139) saat tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber-sumber kekuatan.

Kedua, informasi lisan dari guru BK SMAN 3 Semarang, ekstrakurikuler memang wajib diikuti oleh siswa sesuai pilihan siswa pada hari Sabtu. Ekstrakurikuler bertujuan sebagai sarana *refreshing* bagi siswa. Siswa dapat mengekspresikan apa yang menjadi minat siswa, sehingga beristirahat sejenak dari padatnya kegiatan belajar mengajar dan tuntutan akademik. Saat di lapangan, peneliti melihat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung serentak di dalam lingkungan sekolah dan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Siswa berpakaian bebas sesuai peraturan ekstrakurikuler yang diikuti.

Ketiga, layanan BK yang memonitoring perkembangan siswa. Guru BK berkerja sama dengan guru wali kelas dan guru mata pelajaran mendampingi siswa untuk dapat berprestasi sesuai kemampuan siswa. Dukungan guru kepada siswa dapat membantu siswa saat menghadapi kendala pembelajaran. Fakta di lapangan didukung Ritter (dalam Smet, 1994, h.134) bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Segi-

segi fungsional dukungan sosial mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau pemberian informasi, pemberian bantuan material.

Siswa harus mampu mengorganisir dan melakukan tindakan dalam proses menghadapi tuntutan akademik. Upaya yang dilakukan siswa membutuhkan efikasi diri akademik yang memadai. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Efikasi diri akademik akan membuat siswa memiliki keyakinan dalam menghadapi tingkatan tantangan yang dihadapi, keluasan tantangan, dan kekuatan dalam proses belajar.

Hasil penelitian tentang efikasi diri akademik menunjukkan bahwa 14 siswa berada pada kategori sedang, 37 siswa berada pada kategori tinggi, dan 24 siswa berada pada kategori sangat tinggi. Deskripsi kategori efikasi diri akademik menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian memiliki efikasi diri akademik tinggi yaitu sebanyak 37 berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai antara 126,5 sampai dengan 149,5. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta di lapangan yang dapat menjelaskan kondisi efikasi diri akademik yang dimiliki sampel penelitian berada pada kategori tinggi.

Pertama, efikasi diri akademik yang tinggi diduga karena hubungan yang baik antara siswa guru. Pesan-pesan dari guru merupakan salah satu bentuk persuasi verbal, yaitu bujukan dari orang lain merupakan salah satu cara

menguatkan kepercayaan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang mereka inginkan (Bandura, 1997, h.101).

Kedua, keberhasilan siswa pada masa lalu memberikan pandangan bahwa ia akan tetap bisa berprestasi di tingkat SMA meskipun tantangan semakin bertambah. Menurut Bandura (1997, h.80), pengalaman pribadi memberikan informasi yang paling berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri individu karena menyediakan bukti yang paling otentik dimana individu dapat mengetahui hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan.

Ketiga, keberhasilan teman-teman dapat memberi pandangan adanya kesempatan bagi mereka untuk dapat berhasil seperti teman-temannya. Melalui *modelling*, individu dapat menilai kemampuan mereka dalam hubungannya dengan pencapaian yang diperoleh orang lain. Acara *share with alumni* juga memungkinkan kepercayaan siswa untuk dapat seperti kakak-kakak tingkat yang berhasil lulus dan masuk PTN atau PTS favorit. Acara ini mampu memberi motivasi pada siswa untuk tidak mudah putus asa dengan tantangan akademik yang dihadapi.

Siswa yang memiliki keyakinan diri akademik, akan merasa yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Siswa dengan keyakinan diri yang tinggi akan menganalisis tingkat kesulitan tugas yang dicoba, menghindari tugas yang dirasa berada di luar batas kemampuannya dan mengerjakan tugas yang dirasa sesuai kemampuannya .

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mempelajari dan mencapai hasil lebih daripada siswa dengan efikasi diri yang rendah, bahkan pada tingkat kemampuan mereka yang sama (Bandura dkk dalam Ormond, 2005, h.151). Semakin tuntutan-tuntutan terpenuhi, siswa semakin berkurang risiko mengalami stres.

Siswa dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan gigih dan ulet dalam menjalankan usahanya memenuhi tugas-tugas akademik, walaupun menemui hambatan dan kesulitan serta merasa yakin bahwa aktivitas yang dipilihnya akan dapat dilakukan dengan sukses. Kemantapan pada keyakinan atau harapan mempengaruhi semangat, keuletan, dan ketahanan mencapai tujuan. Siswa juga lebih mungkin untuk menetap melakukan usaha ketika mereka menghadapi rintangan (Ormond, 2005, h.151). Keyakinan diri akademik membuat siswa tidak mudah menyerah dan akan melaksanakan tugas-tugas akademiknya sampai berhasil.

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dapat menyusun strategi kognitif yang efektif dalam belajar, mengatur waktu dan lingkungan belajar secara efektif, dan lebih memonitoring usaha dalam menghadapi tantangan (Chemers dkk, 2001, h.56). Ketika siswa memiliki efikasi diri akademik tinggi akan menunjukkan usaha dalam memenuhi tuntutan. Tuntutan yang terpenuhi dapat mengurangi risiko stres dalam diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik berkaitan dengan stres. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung akan menurunkan stres.

Pembahasan 2

Tujuan kedua dari penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi di SMAN 3 Semarang. Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis anava 1 jalur dengan bantuan komputer melalui program *SPSS 15.0* diperoleh hasil $F_{hitung} = 0,439$ dan $p = 0,646$ ($p > 0,05$). Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres yang signifikan pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang **ditolak**.

Kompetisi, harapan prestasi dan tuntutan akademik yang berbeda pada tiap kelompok kelas diduga menimbulkan perbedaan stres pada tiap jenis kelas. Kompetisi di dalam kelas ataupun antarkelas akan merupakan tantangan bagi setiap siswa. Lingkungan kelas yang berbeda-beda memengaruhi antusiasme dan kegembiraan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Harapan berprestasi dapat menjadi tuntutan untuk dipenuhi para siswa. Selain tuntutan akademik yang harus dihadapi, siswa diharapkan dapat mencapai nilai tuntas pada setiap mata pelajaran yang sedang ditempuh. Batas tuntas nilai pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi berbeda. Batas tuntas nilai pada olimpiade dan akselerasi lebih tinggi daripada kelas reguler, sehingga dapat menimbulkan tekanan yang lebih bagi siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan stres berdasarkan jenis kelas tidak signifikan. Rata-rata sampel penelitian pada kelas reguler memiliki nilai stres sebesar 83,31, kelas olimpiade sebesar 78,00, dan kelas akselerasi sebesar 89,50. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta di lapangan yang dapat menjelaskan tidak adanya perbedaan stres pada siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi SMAN 3 Semarang.

Pertama, adanya penyesuaian diri siswa akan tuntutan akademik yang mereka hadapi baik pada siswa yang ada di kelas reguler, olimpiade, ataupun akselerasi. Siswa mengetahui konsekuensi atas tuntutan akademik pada jenis kelas yang mereka ikuti. Upaya antisipasi siswa agar tidak tertinggal materi pembelajaran, siswa memilih mengikuti les, belajar kelompok atau belajar mandiri. Siswa mengatur jadwal belajar sesuai dengan kemampuannya, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2008) yang membuktikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa kelas akselerasi, semakin tinggi penyesuaian diri sosial maka semakin rendah stres yang dihadapi siswa.

Kedua, siswa kelas olimpiade memiliki waktu khusus untuk memperdalam materi olimpiade yang diminati dengan bimbingan guru ataupun dosen yang ditunjuk oleh sekolah. Waktu pembinaan olimpiade biasanya berlangsung pada hari Sabtu, setelah kegiatan ekstrakurikuler berakhir. Pembinaan ini sangat membantu siswa untuk menghadapi kesulitan saat mempelajari materi olimpiade yang belum tentu didapatkan di kelas. Pembina setiap bidang

olimpiade berbeda-beda, misalnya berasal dari dosen Udinus, Undip bahkan UGM. Pembinaan akan membantu siswa untuk mengatasi tuntutan akademik. Pembinaan ini merupakan dukungan sosial yang mampu menurunkan risiko stres. Berdasarkan informasi lisan dari siswa kelas akselerasi, mereka memiliki cara yang berbeda-beda untuk mempelajari materi yang dipadatkan sehingga materi dapat mereka pahami.

Informasi dari pembina ataupun guru merupakan sumber dukungan sosial bagi siswa, didukung Ritter (dalam Smet, 1994, h.134) bahwa dukungan sosial salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Segi-segi fungsional dukungan sosial mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau pemberian informasi, pemberian bantuan material.

Ketiga, layanan BK yang masih berjalan meskipun tidak ada jam khusus BK. Guru BK pembina kelas baik di kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi memantau perkembangan prestasi siswa. Guru BK juga membantu siswa untuk meminimalisir kendala yang dihadapi siswa saat mempelajari materi pembelajaran. Dukungan guru kepada siswa dapat membantu siswa saat menghadapi kendala pembelajaran.

Keempat, siswa kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi diberikan hak yang sama untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai pilihan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi sarana menambah teman, ilmu, bahkan sebagai kegiatan yang menghibur, sehingga siswa sejenak dapat terlepas dari padatnya pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stres yang signifikan pada siswa kelas reguler, olimpiade dan akselerasi di SMAN 3 Semarang, yaitu rata-rata perbandingan nilai stres pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi tidak terlalu signifikan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan representativitas sampel terkait dengan jumlah dan karakteristik populasi. Selain itu, pengambilan data yang dilakukan saat jam pelajaran berlangsung dan ada yang mengisi setelah siswa melakukan ujian, sehingga terdapat kemungkinan kurang fokusnya dalam pengisian skala psikologi.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang, yaitu semakin tinggi efikasi diri akademik pada siswa, cenderung akan diikuti dengan menurunnya stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Akan tetapi, tidak ada perbedaan stres yang signifikan pada siswa kelas reguler, olimpiade dan akselerasi di SMAN 3 Semarang.

Saran

1. Bagi siswa

Sesuai dengan hasil penelitian di atas, siswa diharapkan mampu mempertahankan efikasi diri akademiknya dengan mengembangkan potensi dan kemampuan akademik.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan mampu meningkatkan suasana belajar mengajar yang kondusif bagi pengajar dan bagi siswa, sehingga siswa menjadi terpacu

dalam menguasai ketrampilan akademik dan semakin yakin dengan kemampuannya di bidang akademik.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti yang tertarik meneliti variabel stres, dapat meneliti hubungannya dengan variabel-variabel lain yang diduga turut mempengaruhi yang tidak terungkap dalam penelitian ini misalnya dukungan sosial guru, *adversity quotient*, dan *hardiness*. Bagi peneliti yang tertarik meneliti variabel jenis kelas, dapat meneliti pada sekolah yang memiliki jenis kelas yang berbeda dengan jenis kelas pada penelitian ini. Bagi peneliti yang ingin meneliti variabel-variabel yang sama dengan penelitian ini, dapat menggunakan sampel penelitian siswa dari sekolah yang berbeda, misalnya pada sekolah jenjang SMP atau SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D.A. 2007. Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self-efficacy and Achievement of University Students. *Psychology Developing Societies*. 19. 199. diakses melalui <http://www.sagepublications.com>.
- Bandura, A. 1995. *Self Efficacy in Changing Societies*. USA: Cambridge University Press.
- _____. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. USA: W.H. Freeman dan Company.
- Basuki, A. 2008. Keyakinan Diri Akademik dan Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Pada Siswa Kelas VII Sekolah Bertaraf Internasional di SMP Negeri 1 Magelang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Dilaldila. 2009. Nandhang Status SBI, SMA 3 Semarang Nganakake Sistem “Moving Class” Kanggo Pembelajaran. Diakses melalui <http://dilaldila.wordpress.com/2009/07/25/nandhang-status-sbi-sma-3-semarang-nganakake-sistem-moving-class-kanggo-pembelajaran/>.
- Djauhari. 2007. *SMP Negeri 1 Purwodadi Bakal menjadi SBI*. <http://www.smkn1-purwodadi.net/> - 24k –.

- Hutabarat, D.B. 2009. Perbedaan Stres dan Coping Stres antara Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Kemacetan Lau-Lintas. *Psibernetika*.02. 01. Juni. 68-87.
- Kusuma, P.P. dan Uly G. 2008. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial Dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*. 02.01. Februari. 20-30.
- Nevid, Jeffrey, dkk. 2002. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nico. 2008. Manajemen Kinerja SDM. Diakses melalui <http://one.indoskripsi.com/node/7062>.
- Papalia D.E., Sally Wendkos Old S.W, dan Ruth Duskin Feldman. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana.
- Purwandari, Ari. 2009. Kematangan Vokasional Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Klaten Ditinjau Dari Keyakinan Diri Akademik dan Jenis Kelas. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ormond, J.E. 1995. *Human Learning*. New Jersey: Prentise-Hall Inc.
- Rice, F.P. 1993. *Adolecence: Development, Relationship, and Culture*. USA: Allyn & Bacon.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.
- Slavin, R.E. 1997. *Educational Psychology Theory and Practice*. USA: Allyn&Bacon.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Uwah, C.J, H George McMahon, dan Carolyn F Furlow. 2008. School Belonging, Educational Aspirations, and Academic Self-Efficacy Among African American Male High School Students: Implications for School Counselors. *American School Counselor Association*.6.296-30.
- Yusnelly, E. 2002. Hubungan antara Stres dengan Agresivitas Pada Remaja. Malang: UPT Perpustakaan UMM. Diakses melalui <http://digilib.itb.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jiptumm-gdl-s1-2002-elfie-8624-agresivita>.
- Zajacova A., Lynch, S.M.,& Espenshadet, T.J. 2005. Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*. 46. 6. 677-706.