

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP STRES BELAJAR PADA SISWA SISWI
KELAS VII DI SMPN 22 PADANG**

SKRIPSI



Oleh:

MITA AFVIA NARILA

NIM: 193310786

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLTEKES KESEHATAN KEMENKES PADANG
TAHUN 2022/2023**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP STRES BELAJAR PADA SISWA SISWI
KELAS VII DI SMPN 22 PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik KementErian Kesehatan Padang Sebagai Persyaratan
Menyelesaikan Sarjana Terapan Keperawatan-Ners
Politeknik Kesehatan Padang**



Oleh:

MITA AFVIA NARILA

NIM: 193310786

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLTEKES KESEHATAN KEMENKES PADANG
TAHUN 2022/2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

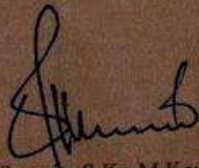
Judul Skripsi : Hubungan Efikasi diri dan Manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang.
Nama : Mita Afvia Narila
NIM : 193310786

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Prodi Sarjana Terapan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Padang 22 Juni 2023

Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama



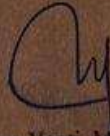
(Heppi Sasmia S.Kp.M.Kep.Sp.Jiwa)
NIP : 197010201993032002

Pembimbing Pendamping



(Ns. Lola Felnanda Amri S.Kep.M.Kep)
NIP : 197602062000122001

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners



(Ns. Nova Yanti M.Kep.Sp.Kep.MB)
NIP : 198010232002122002

PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Efikasi diri dan Manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang.
Nama : Mita Afvia Narila
NIM : 193310786

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan diseminarkan dihadapan Dewan Penguji Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Padang, 23 Juni 2023

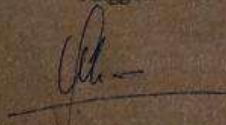
Dewan Penguji

Ketua



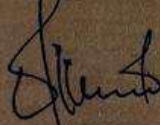
(Renidayati, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa)
NIP : 197205281995032001

Anggota



(Ns. Subaini, S.Kep.M.Kep)
NIP : 196907151998031002

Anggota



(Heppi Sasmita, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa)
NIP : 197010201993032002

Anggota



(Ns. Lola Fejmanda, S.Kep.M.Kep)
NIP : 197602062000122001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Lengkap : Mita Afvia Narila
NIM : 193310786
Tanggal Lahir : 10 Januari 2001
Tahun Masuk : 2019
Pembimbing Akademik : Dr. Metri Lidya, S.Kp,M.Biomed
Pembimbing Utama : Heppi Sasmita.S.Kp.M.Kep.Sp.Jiwa
Pembimbing Pendamping : Ns.LolaFelnanda Amri,S.Kep.M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya, yang berjudul : **Hubungan Efikasi diri dan Manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang.**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah di tetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2023
Mahasiswa

(Mita Afvia Narila)
NIM. 193310786

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS**

Skripsi, Juni 2022
Mita Afvia Narila

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP
STRES BELAJAR PADA SISWA SISWIKELAS VII DI SMPN 22
PADANG**

Isi: xii + 110 Halaman + 7 tabel + 13 Lampiran

ABSTRAK

Stres belajar merupakan tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Pada kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengelola stress. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti melarikan diri, gangguan mental, kesehatan mental pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar siswa. Desain penelitian menggunakan studi korelasional. Penelitian dilakukan di SMPN 22 Padang. Waktu penelitian dari Januari 2023 – Mei 2023. Populasi berjumlah 286 orang dengan sampel berjumlah 63 orang yang diambil dengan Studi sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki stres belajar yang tinggi 34 (54%), lebih dari separuh responden memiliki Efikasi Diri yang Rendah 32 (50,9%), dan lebih dari separuh responden memiliki manajemen waktu yang tinggi (57,1%). Hasil analisis bivariat menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres belajar dengan nilai $p=0.032$ ($P < 0,05$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu terhadap stres belajar dengan nilai $p=0.010$ ($P < 0,05$). Disimpulkan bahwa adanya hubungan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar kelas VII di SMPN 22 Padang. Disarankan kepada pihak sekolah yaitu guru yang membimbing siswa/siswi selama proses pembelajaran di sekolah diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan supaya lebih meningkatkan pendidikan defikasi diri, manajemen waktu terhadap stress belajar siswa dan di sarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggali lebih dalam lagi yang berkaitan dengan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar siswa.

**Kata kunci : Efikasi diri, manajemen waktu, stres belajar, siswa SMP
Kepustakaan : 40 (2007-2023)**

**POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH PADANG
GRADUATE PROGRAM OF APPLIED NURSING-NERS**

Thesis, June 2023
Mita Afvia Narila

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND TIME
MANAGEMENT TO LEARNING STRESS IN CLASS VII STUDENTS AT
SMPN 22 PADANG**

Contents: xii + 110 Pages + 7 tables + 13 Appendices

ABSTRACT

Learning stress is the pressures faced by children related to school, which are perceived negatively, and have an impact on their physical, psychological health and learning performance. Among Indonesian teenagers, there are many phenomena of students' inability to manage stress. The consequences will lead to tragic things such as escape, mental disorders, mental health in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and time management on student learning stress. The research design uses a correlational study. The research was conducted at SMPN 22 Padang. The time of research was from January 2023 – May 2023. The population was 286 people with a sample of 63 people taken by a sampling study. Data collection techniques using a questionnaire. Data analysis using the Chi Square test. The results showed that more than half of the respondents had high learning stress 34 (54%), more than half of the respondents had low self-efficacy 32 (50.9%), and more than half of the respondents had high time management (57.1 %). The results of bivariate analysis stated that there was a significant relationship between self-efficacy and learning stress with a value of $p = 0.032$ ($P < 0.05$) and there was a significant relationship between time management and learning stress with a value of $p = 0.010$ ($P < 0.05$). . It was concluded that there is a relationship between self-efficacy and time management on learning stress in class VII at SMPN 22 Padang. It is suggested to the school, namely teachers who guide students during the learning process at school, it is hoped that this can be used as input so that it can further improve self-dedication education, time management for student learning stress and it is suggested to further researchers to be able to dig deeper related to efficacy. self and time management on student learning stress.

Keywords: Self-efficacy, time management, learning stress, junior high school students

Literatur: 40 (2007-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan judul “ Hubungan Efikasi diri dan Manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang. “Peneliti menyadari bahwa, penulis tidak akan bisa menyelesaikan proposal skripsi ini tanpa bantuan dan bimbingan Ibu Heppi Sasmita, S.Kep, M.Kep, Sp,Jiwa selaku pembimbing I sekaligus sebagai Wakil Direktur II Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan Ibu Ns.Lola Felnanda Amri, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan proposal skripsi. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Renidayati, S.Kep, M.Kep, Sp. Jiwa selaku Penguji I sekaligus sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran atas pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Ns. Suhaimi,S.Kep.M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran atas pembuatan skripsi ini..
3. Ibu Elfida Jusi, Spd,M.pd Selaku Kepala Sekolah SMPN 22 Padang beserta staf dan Guru SMPN 22 Padang yang telah memberikan izin dalam pengambilan data dan akan melaksanakan penelitian disekolah.
4. Bapak Tasman, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
5. Ibu Ns. Nova Yanti, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-NERS Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang yang telah berbaik hati meminjamkan laptop kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Ibu Dr. Metri Lidya, S.Kp,M.Biomed Selaku Pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, masukan dan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Ibu dosen serta staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang yang telah memberikan pengetahuan dan pengalaman selama perkuliahan.

8. Teristimewa kepada Mamaku Tercinta Ibu Megawati dan Ayah Terhebat Bapak Afrianto yang telah memberikan semangat dan dukungan serta restu yang tak ternilai dengan apapun dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
9. Nenekku Tersayang Ibu Nurbani dan Almarhum Kakekku Tersayang Bapak Zulman yang telah memberikan support dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
10. Bapak Marwan Selaku Paman yang telah memberikan support dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
11. Ibu Nela Gusmita Selaku Tante yang telah memberikan support dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
12. Ibu Irma Yunita Selaku Tante yang telah memberikan support dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
13. Bapak Indra Nurmansyah Selaku Paman yang telah memberikan support dan semangat serta doa yang tiada putusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
14. Faizah Putri Rahayu Serta Saudara lainnya yang tidak bisa penulis Sebutkan satu persatu di dalam Proposal ini, yang telah memberikan semangat dan support yang tiada hentinya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
15. Nurul Aulia Rahmah Str.Kep Dan Ririn Razakah Gani Str.Kep Selaku Sahabat yang telah memberikan semangat dan support yang tiada hentinya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.
16. Muhammad Azril Selaku Sahabat yang telah memberikan Suport dan semangat serta telah berbaik hati meminjamkan penulis Laptop sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala bentuk kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga nantinya dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan nantinya.

Padang, 30 Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup.....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Stres Belajar	8
1. Definisi Stres Belajar.....	8
2. Penyebab Stres Pada Anak/ Remaja	9
3. Cara Mengatasi Stress Belajar	11
4. Dampak Stres Pada Pikiran dan Perilaku dan Emosi.....	13
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar.....	16
6. Strategi mengelola stress	27
B. Konsep Efikasi Diri.....	28
1. Defenisi Efikasi Diri	28
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	29
3. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri	30
4. Cara mengukur Efikasi diri	32
C. Konsep Manajemen Waktu	33
1. Defenisi Manajemen Waktu.....	33
2. Aspek-aspek Manajemen Waktu	34
3. Cara mengukur Manajemen Waktu	35
D. Konsep Siswa.....	35
1. Definisi Siswa	35
2. Sifat-Sifat Siswa.....	36
3. Tekanan yang Dihadapi Siswa.....	37

E. Hubungan stress belajar dengan Efikasi Diri	38
F. Hubungan Stres Belajar dengan Manajemen Waktu	38
G. Kerangka Teori	39
H. Kerangka Konsep	40
I. Definisi Operasional	41
J. Hipotesis Penelitian	42
BAB III	44
METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
E. Intrumen Penelitian	48
F. Prosedur Penelitian	49
G. Pengolahan Data	50
H. Analisis Data	51
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	42
Tabel 3.1 Jumlah Sampel.....	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Umur responden	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Jenis kelamin	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan tingkat stress belajar..	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan efikasi diri.....	56
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan manajemen waktu.....	57
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tabel silang efikasi diri terhadap stress belajar.	57
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi tabel silang manajemen waktu terhadap stress belajar.....	58

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Teori	41
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Gantt Chart
- Lampiran 2 Lembar Konsultasi Pembimbing Utama
- Lampiran 3 Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping
- Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Dari Dinas Pendidikan Kota Padang
- Lampiran 5 Surat Telah Selesai melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Stres Belajar
- Lampiran 7 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Efikasi diri
- Lampiran 8 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Manajemen Waktu
- Lampiran 9 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 10 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 11 Kuesioner
- Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 13 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Dalam menjalani pendidikan, siswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademis seperti tugas sekolah, jam belajar yang padat, tuntutan nilai yang bagus, dan kewajiban mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Akibatnya siswa merasa tugas yang diberikan terlalu sulit serta merasa terbebani yang pada akhirnya sekolah dapat menjadi sumber yang memicu terjadinya stres dikalangan peserta didik. Hal itu bisa jadi, disebabkan karena adanya tuntutan dan tugas yang dibebankan serta banyaknya waktu yang diperlukan oleh siswa tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Tuntutan dan dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Pada umumnya setiap orang pernah mengalami stres, baik stres ringan, sedang maupun berat. Kemudian stres sering dipakai atau digunakan untuk menunjuk fenomena yang tidak wajar. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal ataupun internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk melakukan respon adaptif (Aryani, 2016a).

Stres yang dialami oleh siswa disebut dengan stres belajar/akademik, Stress belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan didalam

mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti menulis, mengamati, mendengarkan, meniru sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki anak. Stress belajar atau akademik rentan dialami oleh pelajar yang pada umumnya adalah anak atau remaja yang berada di dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stress belajar/akademik akan muncul pada saat ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, kurangnya kepercayaan dalam dirinya, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman ataupun orang tua, tidak dapat membagi waktunya dengan baik dan pengaruh gadget di lingkungan kesehariannya (Riyadi, 2018 dalam (Palupi, 2020). Stress merupakan reaksi individu terhadap bahaya, tantangan serta perubahan peristiwa hidup yang yang dialami oleh individu (Gaol, 2016). Hal serupa juga dijelaskan oleh (Hidayanti, 2013) stress merupakan kondisi dan keadaan yang dapat membuat individu merasa tegang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sehingga stres dapat berdampak pada diri individu baik secara fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Andriyani, 2019).

Seorang remaja ataupun dewasa mengalami stress dalam belajar, ia akan menghubungi orang-orang yang dekat dengannya, kemudian mengikuti seminar-seminar bahkan saja menghubungi orang yang ahli di dalam menghadapi permasalahan stress. Fenomena stress yang dialami siswa tentu meningkat di akhir-akhir ini. Anak sekolah atau siswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan sangat tragis. Hal ini disebabkan oleh beberapa persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran, ataupun lingkungan sekolah. Jika anda mengalami stress belajar secara berkepanjangan akibatnya bisa lebih fatal jika tidak ditangani secepat mungkin karena pengalaman hidup yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa sehingga sangat sulit untuk mencari sebuah solusi ketika menghadapi masalah di dalam stress belajar. Stress belajar atau akademik merupakan sebuah kombinasi yang diperoleh dari persepsi siswa terhadap

pengetahuan yang harus didapat akan tetapi didukung oleh waktu yang cukup untuk mendapatkannya (Putri & Hermawati, 2017 di dalam (Asshiddiqie & Triastuti, 2020). Prevalensi kejadian stress belajar di Indonesia pada saat ini sudah diperkirakan sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan sudah mengalami stress ataupun kesehatan mental, angka tersebut tentunya sudah mencapai 14 % dari total penduduk, dan mencapai 13 % dengan tingkat stress yang terbilang stress berat (Legiran et al., 2015).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2019 menjelaskan bahwa, di Jawa Tengah sudah diperkirakan sekitar 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan dari jumlah tersebut sekitar 608.000 orang mengalami stress (Perwitasari et al., 2016). Hasil penelitian (Taufik et al., 2013) menggambarkan bahwa 71,8 % siswa SMAN Negeri kota Padang berada pada tingkat stress akademik sedang. Sebanyak 13,2 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stress akademik tinggi dan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stress rendah.

Stres bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Yang termasuk stressor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk jarak lokasi sekolah, kondisi kelas, fasilitas dan metode guru mengajar, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah (Desmita, 2014).

Stress siswa berasal dari permasalahan akademik, stress di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi belajar akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Pada kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengelola stress. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti melarikan diri, gangguan mental, kesehatan mental pada remaja. Stres akademik merupakan suatu keadaan ataupun kondisi berupa gangguan fisik, mental ataupun emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan

lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan tekanan dan juga tuntutan di sekolah (Elias, 2011). Sekolah sebagai jalur pendidikan formal diharapkan bisa turut berperan mewujudkan cita-cita bangsa di dalam mencerdaskan masyarakat membangun peradaban bangsa yang luhur. Namun, jika melihat peristiwa di sekolah saat ini, banyak kita temukan kejadian dimana siswa merasa tertekan atau stres pada saat menjalani kehidupan di sekolahnya (Legiran et al., 2015). Respon stress dapat berupa proktasinasi, penarikan diri, gangguan tidur dan pola makan yang tidak teratur. Dilihat dari segi fisiologis, respon stress bisa berupa hipertensi, demam, keringat dingin, jantung berdebar, sakitperut (Sukadiyanto, 2010). Sedangkan secara psikologis, stress dapat diekspresikan sebagai bentuk kekecewaan, depresi, kebingungan, ketakutan, kejenuhan, dan kecemasan (Barseli et al., 2018). Bentuk respon tersebut dapat dipengaruhi seberapa besarnya tekanan stress yang diterima oleh seseorang dan seberapa siap seseorang menghadapi suatu masalah. Hasil penelitian terkait penyebab stress selama pandemi Covid-19 menunjukkan 57,8% merasa bosan karena dirumah saja, 40% merasa kesepian karena tidak bertemu dengan teman, 55,8% merasa stress karena pembelajaran daring (PH, 2020).

Faktor yang mempengaruhi stress belajar adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti frustrasi, konflik, tekanan dan self-imposed, Sedangkan faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah dan lingkungan fisik (farida, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian (Feist & Feist, 2010). dapat diketahui bahwa Hasil uji hipotesis analisis korelasi efikasi diri terhadap stress dengan nilai korelasi (r) - 0,553 yang artinya terjadi hubungan negatif cukup signifikan antara efikasi diri terhadap stress. Sehingga semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stress, atau semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi tingkat stress siswa. 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.

Berdasarkan hasil penelitian (Hawari, 2011) dapat diketahui bahwa Manajemen waktu diperoleh nilai (r) $-0,767$ yang menunjukkan bahwa terjadi hubungan negatif yang kuat antara manajemen waktu dengan stres. Semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres, atau semakin rendah manajemen waktu siswa maka semakin tinggi tingkat stres siswa. Pengaturan waktu yang baik akan membuat individu tidak kekurangan waktu dalam menjalani aktivitas, sehingga dengan memiliki manajemen waktu yang baik maka hal-hal pemicu stres akan berkurang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Januari 2023 kelas VII di SMPN 22 Padang terhadap 10 orang siswa, 6 dari 10 siswa yang mengatakan masalah stress belajar disebabkan oleh kurangnya kepercayaan dalam melakukan sesuatu, siswa merasa kurang percaya diri dan mudah menyerah menghadapi kesulitan dalam pembelajaran, sehingga siswa kurang mampu mengerjakan tugasnya sesuai dengan tuntutan sekolah, siswa mengatakan tuntutan sekolah membuat siswa merasakan cemas dan merasa tidak mampu menjalankannya dengan baik dan siswa juga sulit dalam mengatur waktu di kehidupan sehari-hari, banyaknya tugas dan tuntutan di saat sekolah maupun di luar sekolah seperti les dan mengikuti organisasi tambahan di sekolah atau pun di saat pulang sekolah siswa sibuk dengan gadgetnya sehingga mereka lupa waktu dan membuat siswa sulit untuk membagi waktu dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Adakah Hubungan Efikasi diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Efikasi diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Distribusi Frekuensi Stress Belajar Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang
- b. Mengetahui Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang
- c. Mengetahui Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang
- d. Mengetahui Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang
- e. Mengetahui Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII Di SMPN 22 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini tentunya diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan tentang remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat memberikan informasi serta dapat menambah wawasan terhadap pengetahuan hubungan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stress belajar.

b. Bagi Sekolah SMPN 22 Padang

Hasil penelitian ini tentunya di harapkan dan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya untuk meningkatkan pendidikan stress belajar terhadap Efikasi diri dan Manajemen Waktu.

c. Bagi Institusi Poltekes Kemenkes Padang

Hasil Penelitian ini tentunya dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Ners untuk penelitian selanjutnya serta sebagai sumber informasi terbaru bagi kampus Poltekes Kemenkes Padang terkhusus prodi Keperawatan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan kepada siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang. Untuk variable independen penelitian ini yaitu hubungan Efikasi diri dan Manajemen Waktu, dan untuk variable dependennya yaitu stress belajar pada siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dokumentasi, untuk mengetahui Hubungan Efikasi diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Stres Belajar

1. Definisi Stress Belajar

Stres Belajar merupakan salah satu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis siswa (Desmita, 2010).

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Aryani, 2016b).

Stres belajar merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan,

kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Stres belajar memiliki dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) seperti tekanan-tekanan belajar, tugas terlalu banyak maupun kurangnya memahami materi, faktor eksternal (dari luar) contohnya seperti dilingkungan tempat banyaknya tuntunan sosial yang membuat tekanan individu stress (Arifin,A.A 2018).

Stress belajar merupakan sesuatu hal yang terjadi jika individu mengalami frustrasi yang berkepanjangan. Kemudian stress sering mendapatkan pemahaman yang negative, padahal tidak selalu stress tersebut berdampak pada individu. Stress dibutuhkan dalam jumlah yang cukup untuk memungkinkan individu bisa menjadi lebih produktif (Siswanto, 2007).

2. Penyebab Stres Pada Anak/ Remaja

Orang mengalami stres terdiri dari empat tahap yang saling terkait yaitu; permintaan lingkungan, persepsi permintaan, respon stres dan konsekuensi perilaku. Permintaan lingkungan adalah tahap pertama dari proses stress. Tahap ini, beberapa jenis permintaan yang mungkin fisik ataupun psikologis ditempatkan pada individu. Tahap kedua pada proses stres adalah persepsi individu terhadap permintaan yang ditempatkan pada individu tersebut. Setiap individu mempersepsikan stres cara yang berbeda. Tahap ketiga dari proses stres adalah respon individu fisik dan psikologis terhadap persepsi pada situasi. Jika persepsi seseorang itu dari ketidakseimbangan antara permintaan dan kemampuan respon, ini akan menyebabkan bertambahnya kegelisahan status kognitif, status somatic ataupun keduanya. Tahap keempat adalah perilaku actual individu dalam keadaan stres. Tahap akhir dari proses stres ini akan umpan balik ke tahap pertama. Proses stres akan menjadi siklus yang berkelanjutan. Ketika siklus berkelanjutan, ini akan menyebabkan aktivasi sistem stres yang kronis atau tidak sesuai dan dapat dikaitkandengan banyak disparitas kesehatan dan disparitas psikis (Gaol.N.T.L, 2008).

Ketika orang mengalami stres, peserta didik perlu tahu sumber orang mengalami stress. Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Menurut Sarafino (2008) sumber datangnya stres ada tiga yaitu:

a. Diri Individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan yaitu *approach* (mendekat) dan *avoidance* (menjauh).

b. Keluarga

Sarafino (2008) menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. factor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stress adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat dan kematian.

c. Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang stres (Sarafino, 2008).

Namun menurut Giordano (2005), terdapat tiga jenis sumber stres yaitu faktor psikosial, biokologikal dan personal:

a. Stres psikososial (*Psychosocial Stres*)

Stres psikososial ialah stress yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi sosial di sekitar. Hal-hal yang dapat menimbulkan stress secara psikososial ialah perubahan dalam hidup misalnya berada di lingkungan baru, diskriminasi, terjerat kasus hokum, atau karena kondisi ekonomi.

b. *Stress bioekologikal (Bioeological stress)*

Stress bioekologikal terdiri atas dua sumber stres yaitu:

- 1) *Ecological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan
- 2) *Biological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi fisik tubuh

c. *Stres kepribadian*

Stres kepribadian adalah stres yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami dalam diri sendiri (aspek psikis individu) dan mengganggu kepribadiannya. Bila dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan dari peserta didik baik anak, remaja dan dewasa. Peserta didik yang mengalami stres berkaitan erat dengan bagaimana tugas perkembangan diselesaikan dan bagaimana tugas perkembangan itu diselesaikan. Stres secara umum dialami oleh anak dan remaja. Masa anak-anak merupakan masa di mana mengenal berbagai aspek dalam kehidupan.

3. Cara Mengatasi Stress Belajar

Cara untuk yang paling tepat untuk mengatasi stress belajar yaitu sebagai berikut:

- a. Apabila stressor memiliki komponen psikologis, maka individu di dorong untuk membicarakan khawatirannya dengan keluarga, sekolah ahli terapi dan sebagainya.
- b. Apabila stresornya fisik, intervensi untuk mengurangi dapat melakukan dengan teknik relaksasi, biofeedback dan terapi visualisasi, olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan pelepasan endorphen yang dapat mengurangi dampak stressor tentunya.
- c. Silahkan tingkatkan manajemen waktu. Bekerja ataupun melakukan aktivitas melebihi waktu merupakan suatu hal yang dapat

menyebabkan stress di dalam belajar sekalipun. Pada saat tubuh membutuhkan istirahat, maka sebaiknya istirahat terlebih dahulu tentunya.

- d. Silahkan tentukan garapan baru yang ingin dicapai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya
- e. Kemudian siapkan diri dan daftarkan pada kegiatan dan urutkan berdasarkan prioritas (Donsu, 2017).

Selanjutnya cara mengatasi stress belajar yaitu sebagai berikut:

- a. Teknik penenangan pikiran (CBM)

Tujuan yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (general arousal) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang. Teknik-teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran.

- b. Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik, dapat pula dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (mind), keadaan mental. Berbagai teknik seperti yoga, berfikir, relaksasi progresif, dapat menuju tercapainya keadaan mental tersebut. Konsentrasimerupakan aspek utama dari teknik-teknik meditasi.

- c. Pelatihan relaksasi autogenik

Relaksasi autogenic merupakan relaksasi yang ditimbulkan sendiri. Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait dalam ingatan, sehingga timbulnya kenangan tentang

peristiwa yang kaan menimbulkan pula penghayatan dari gambaran perasaan yang sama. Pelatihan ini tentunya berusaha mengaitkan penghayatan yang tentunya menenangkan.

d. Teknik penenangan melalui fisik

Tujuan utama penggunaan teknik ini melalui fisik yaitu dengan menghamburkan atau menggunakan sampai habis hasil-hasil stress yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman ataupun mengubah system hormon dan saraf kedalam sikap mempertahankan. Kita dapat melakukan aktivitas fisik sebelum dan sesudah stres. Kita semua merasakan bahwa, dalam menghadapi situasi yang kita rasakan sebagai penuh stres, timbul satu kesigapan umum untuk melakukan sesuatu, timbul tambahan tenaga (untuk ‘melarikan diri’ atau untuk ‘melawan’) yang timbul sebagai akibat perubahan perubahan dalam sistem hormon dan sistem saraf kita. Aktivitas yang sesuai dalam hal ini ialah latihan keseluruhan badan, seperti berenang, lari, menari, bersepeda atau olahraga lain selama kurang lebih satu jam. (Munandar, 2021)

4. Dampak Stres Pada Pikiran dan Perilaku dan Emosi

a. Pikiran dan stres

Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan stres, sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran siswa dalam melakukan segala aktifitasnya.

b. Stres dan perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi itu dalam menilai stress. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut merupakan emosi yang

biasa muncul pada waktu seseorang merasa, entah nyata atau hanya dalam bayangan, berhadapan dengan hal yang berbahaya atau ada dalam situasi bahaya. Dalam rasa takut itu terkait rasa tidak nyaman sekaligus sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobi (*phobia*) atau lunak sekedar menjadi kecemasan (*anxiety*). Fobi merupakan rasa takut yang tinggi dan pada umumnya tidak rasional. Fobi biasanya memiliki penyebab tertentu, entah orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan was-was kalau-kalau ada sesuatu yang buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas itu bisa terjadi tanpa sebab yang jelas.

Stres juga dapat mendatangkan rasa sedih (*depression*). Rasa sedih merupakan pengalaman hidup yang tidak terhindarkan dan dialami oleh semua orang dari segala umur. Perbedaan antara sedih yang normal dan yang tidak normal sulit ditentukan. Orang yang diliputi rasa sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, diliputi rasa putus asa, dan cenderung pasif. Rasa lain yang menyertai stres adalah amarah. Dari marah dapat muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan seseorang. Karena merupakan tanggapan tubuh yang menyeluruh, stres juga mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya yang dapat menentukan sesuai atau tidaknya perilaku yang ditampilkannya. Perilaku bisa tepat, yaitu perilaku yang konstruktif, membangun dan baik. Hal ini terjadi, misalnya, pada waktu banyak orang mengalami penderitaan bersama sehingga orang bisa saling memperhatikan dan membantu. Namun, perilaku juga dapat tidak tepat bila stres disertai rasa marah, cemas, rendah diri, perilaku agresif, dan destruktif bisa bertambah.

c. Stres dan Emosi

Salah bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah Kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu

dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut. Reaksi-reaksi ini umumnya dialami individu ketika mengalami stres tetapi dengan intensitas yang berbeda-beda. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan.

Stres belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan hal sebagai berikut.

1) Menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit

Salah satu contoh adalah sakit perut yang dialami siswa menjelang ulangan/ujian, bahkan menyebabkan demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari dapat memicu penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung.

2) Mempengaruhi kesehatan mental siswa

Stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada siswa (depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik). Masalah psikosomatik adalah masalah pada fisik yang dipicu faktor mental. Contohnya anak yang mengeluh sakit fisik dan rasa tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya. Fobia adalah salah satu dampak psikologis lain dari stres yang berkepanjangan. Anak-anak yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut, bahkan berlebihan. Contoh klasiknya adalah fobia terhadap ujian. Jika anak selalu ditekan agar mendapat nilai yang bagus, ia akan mengalami stres belajar dan mengalami masalah pada saat mengikuti ujian, misalnya, tidak konsentrasi dan lupa

dengan bahan yang telah dipelajari. Anak-anak yang tidak dapat mengelola stresnya akan berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Kombinasi ketidakmampuan anak mengatasi stres dengan stres berkepanjangan dapat menyebabkan anak mengalami masalah perilaku: berperilaku negatif, membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak, antisosial, dan merokok. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga akan menyebabkan depresi dan penyakit gangguan mental lainnya (Aryani, 2016b)

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar

Penyebab stres dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*).

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri. Sebagai contoh, (1) individu yang telah berjuang keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan (2) individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu karena macet, misalnya, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

- 1) Konflik menjauh-menjauh. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.
- 2) Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- 3) Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.

c. *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

d. *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik siswa remaja yang puber, terjadi pengaruh psikologis, jika dibandingkan antara siswa laki-laki dan perempuan, siswa perempuan lebih rawan mengalami stres diakibatkan masa pubertas. Misalnya tumbuhnya jerawat menimbulkan siswa tidak percaya diri untuk pergi ke sekolah dan dapat menimbulkan stres. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara anak memandang dunianya membuat anak menghayati stres secara berbeda dengan orang dewasa. Anak memiliki cara berpikir yang khas karena kurangnya pengalaman hidup mereka. Karena itu, apa yang mereka pandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya. Cukup banyak kondisi yang ditanggapi biasa-biasa saja oleh orang dewasa ternyata membawa dampak buruk bagi anak-anak. Meskipun demikian, beberapa kondisi yang dialami sebagai stres bagi orang dewasa dapat juga dialami sebagai stres berat bagi anak-anak dan remaja.

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

a. Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor (1995) banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa

meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orangtua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

b. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

c. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar (Aryani, 2016b).

6. Strategi mengelola stress

1) Teknik Stres restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinankeyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan perasaan (kognisi) konseli.

Restrukturisasi kognitif adalah bagian dari CBT yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan. Konselor membantu individu untuk pertama rasional yang menyebabkan kecemasan.

Metode Restrukturisasi kognitif dalam mengelolah stres belajar dilakukan dengan cara:

- a) Menyediakan pelatihan berpikir rasional dalam konsep konsep dasar

Pada tahap ini konselor memulai kegiatan dengan menjelaskan pada siswa bahwa stres belajar yang dialami siswa sebagai bentuk dari pikiran-pikiran negatif dalam menyikapi proses belajar di kelas, sehingga berpotensi untuk terjadinya stres belajar. Ketegangan dalam strategi belajar di kelas dapat dikelola dengan belajar merestrukturisasi pikiran. Sebab pikiran-pikiran negatif tidak banyak membantu siswa untuk memperbaiki suasana emosi dalam menghadapi pelajaran di kelas dan bahkan akan mengganggu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru. Oleh karena itu pikiran-pikiran negatif perlu dialihkan kepada pikiran-pikiran yang positif untuk mencegah timbulnya stres. Selanjutnya siswa dibiarkan untuk melakukan *imagery* selama 15 menit untuk membiarkan pikiran mereka melintas tentang strategi belajar di kelas, yang dapat menimbulkan stres belajar.

- b) Mengidentifikasi pernyataan yang melemahkan diri (*self-defeating statements*) dan pernyataan yang memotivasi diri (*selfenhancing statements*)

Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran positif yang berkaitan dengan proses belajar di kelas sebanyakbanyaknya. Pendekatan yang diberikan konselor bersifat

tidak langsung (tertulis). Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi mana pernyataan yang melemahkan diri dan mana pernyataan yang memotivasi diri siswa, sehingga akan memudahkan konselor untuk menentukan pernyataan-pernyataan mana yang harus diubah berkaitan dengan stres belajar siswa.

- c) Menunjuk adanya pola untuk mengatasi pernyataan yang mengalahkan diri sendiri

Pada tahapan ini konselor meminta siswa secara berpasangan untuk mendiskusikan pola-pola pernyataan negatif dan positif yang mereka rasakan secara bergantian dan kebutuhan untuk mencari solusi menjadi pernyataan positif. Mengulang dan melatih secara terus menerus dalam menerapkan pernyataan yang memotivasi diri.

- d) Mengubah dan mengganti pernyataan yang mengalahkan diri sendiri dengan pernyataan yang memotivasi diri (*self talk*)

Pada tahap ini, siswa diminta untuk mengubah pernyataan negatifnya menjadi pernyataan positif yang dapat memotivasi dirinya sendiri. Misalnya, pernyataan “saya tidak mampu mengerjakan tugas dari guru”. Pernyataan ini diubah menjadi, “saya mampu mengerjakan tugas dari guru dengan baik karena saya telah mempelajarinya”.

- e) Memberikan model cara mengembangkan pernyataan yang memotivasi diri.

Pada tahap ini konselor bertindak sebagai model, dimana konselor memberikan contoh-contoh bagaimana sebaiknya siswa mengembangkan pernyataan-pernyataan yang memotivasi diri dan positif. Konselor tampil sebagai model dengan menggunakan *self talk* (berbicara pada diri sendiri), yaitu dengan mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif. Misalnya "bagaimana kalau pekerjaan rumah yang saya kerjakan di rumah

ternyata salah dan ditertawai oleh teman-teman dikelas", "saya selalu gagal dalam membagi waktu belajar dengan baik", atau "saya sering cemas jika akan menghadapi ulangan/ujian". Selanjutnya konselor melakukan kontras pikiran dengan memasang pernyataan tadi kepada pernyataan positif. Maka menjadi "kalau saya telah mempersiapkan pekerjaan rumah saya dengan sebaik-baiknya, maka saya yakin dapat mengerjakannya di depan kelas dan tidak takut untuk ditertawai teman-teman", "jika saya berusaha membuat jadwal belajar harian di rumah, maka saya yakin dapat membagi waktu antara belajar dan bermain", atau "jika saya telah belajar dan mengulanginya secara kontinyu dan mempersiapkan diri sebelum ujian/ulangan, saya yakin dapat mengurangi kecemasan saya dalam menjawab soal-soal". Selanjutnya siswa diharapkan memiliki keterampilan dalam mengubah pernyataan-pernyataan tersebut secara positif.

- f) Mengulang dan melatih secara terus menerus dalam menerapkan pernyataan yang memotivasi diri

Setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpang, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah laku yang tidak menyimpang), dengan cara mengubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa. Pada tahap ini siswa diminta untuk berlatih dan mengulanginya secara perorangan sampai benar-benar terampil mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan yang positif dan dapat memotivasi diri sendiri.

g) Memberikan *feed back* terhadap kelompok

Pada tahap ini, konselor bersama siswa membahas dan mendiskusikan hal-hal yang terjadi selama latihan. Jika ada hal-hal yang belum dipahami siswa dan masih sulit dilakukan oleh siswa, sebaiknya konselor melakukan pengulangan sampai siswa benar-benar paham.

h) Melakukan penajaman keterampilan baru.

Pada tahap ini, siswa diminta untuk berlatih serta mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif ini baik di rumah maupun di situasi lainnya. Hal ini penting agar siswa dapat menjaga keterampilan yang dimilikinya dan dapat melakukan motivasi diri ketika menghadapi situasi yang mendatangkan stres. Dalam hal ini siswa belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah yang tidak menyimpang), dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa.

2) Teknik Relaksasi

Relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak (Rickard, 1994). Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Sebaliknya, sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu dan tulang belakang yang tenang.

Manfaat teknik relaksasi

- a) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- b) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c) Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- d) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian.
- e) Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan.
- f) Meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- g) Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.
- h) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- i) Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

3) Teknik *Time Management*

Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggung jawab individu demi mencapai tujuan yang diharapkan (Widyastuti, 1999).

Manfaat dari pengelolaan waktu adalah agar siswa dapat memperbaiki strategi belajar dan aktivitasnya sehari-hari secara efektif dan efisien secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Sehingga siswa bisa membedakan dan memprioritaskan mana waktu yang dapat dipakai untuk belajar, istirahat, bermain, dan keperluan lainnya.

Tahapan awal dalam teknik *time management* adalah pemberian informasi oleh konselor yang berisi rasional, tujuan, prosedur, dan hal yang diharapkan dari siswa selama kegiatan latihan *time management*, dan mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan latihan tersebut. Selanjutnya, konselor berdiskusi dengan siswa untuk memahami konsep-konsep dasar tentang: (1) *time management*, (2) manfaat *time management*, (3) teknik *time management*, dan (4) aplikasi sehari-hari. Tujuan teknik ini adalah membantu siswa mengatur strategi belajarnya yang berkaitan dengan pengelolaan waktu belajar dan kesiapannya menghadapi ulangan/ujian.

4) Hypnotherapy

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Tujuan Hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan *hypnotherapist* bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk ‘membuka’ kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan (Syaputra, 2008)

Salah satu teknik hipnoterapi yang dilakukan untuk mengurangi stres belajar adalah dengan menggunakan teknik *progressive relaxation* yang dikombinasikan dengan *self hypnosis* melalui 6 teknik *depening* yaitu 1) teknik *depening the elevator*, 2) teknik *depening the stairway*, 3) teknik *depening the ball of light*, 4) teknik *depening the private place*, dan 5) teknik *depening Counting* dan teknik *releasing*.

5) Yoga

Respon *stress* pada seseorang berupa reaksi kimiawi dalam tubuh, antara lain hormon adrenalin meningkat, dan proses kimiawi lain yang pada akhirnya akan meninggalkan toksin atau racun di dalam sel tubuh. Pengetahuan telah membuktikan adanya hubungan yang sangat erat antara fisik dan psikis. Bahkandiketahui bahwa 50–80% penyakit akut dan kronis dilatarbelakangi oleh stress. Sejak 7000 tahun yang lalu, yoga telah dikenal sebagai pendekatan terhadap kesehatan yang

membantu semua komponen fisik dan psikis bekerja sama secara harmonis. yoga merupakan olah fisik atau postur tubuh tidak hanya bermanfaat untuk otot dan sendi tetapi juga syaraf dan kelenjar (Mulyani 2006).

Yoga menjadi efektif untuk mengurangi stress dengan melakukan berbagai gerakan fisik yang bertujuan sebagai pelonggaran otot, pernafasan, meditasi dan pelepasan, dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya. Gerakan fisik dilakukan dalam postur tubuh yang selaras dengan pernafasan agar otot-otot yang tengah aktif memperoleh cukup oksigen. Gerakan fisik dalam yoga tidak hanya mempengaruhi sendi dan otot, tetapi juga organ-organ, kelenjar dan struktur tubuh lain. Manfaat lainnya, gerakan fisik yoga mengajarkan kepada kita untuk bekerja sesuai dengan kemampuan, karena cara-cara yang tidak memaksa.

6) Terapi music

Mendengarkan musik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, dan menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi (Labbe et al, 2007). Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kemper 2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Musik adalah bunyi atau nada yang menyenangkan untuk didengar. Musik dapat keras, ribut, dan lembut yang membuat orang senang mendengarnya. Orang cenderung untuk mengatakan indah terhadap musik yang disukainya. Manfaat terapi Musik adalah untuk menurunkan stres dan mendukung proses penyembuhan, menemukan sapek-aspek kepribadian pada seseorang yang tidak diketahui sebelumnya, pribadi yang berani mengambil resiko, yang gembira, dan bebas, memberi pandangan lain dalam

melihat kehidupan dan mengembangkannya, sehingga mampu mengatasi konflik batin dan mengatasi berbagai rintangan hidup, memperkaya hidup dan memperluas dunia dengan keindahannya, meningkatkan pembelajaran dan daya ingat, merangsang kreatifitas dan imajinasi, serta membuat santai, menyegarkan, dan menenangkan (Aryani, 2016b).

7. Cara Mengukur tingkat Stres

Tingkat stres dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan Instrumen tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale 10* yaitu *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 6 item negatif dan 4 item positif yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres seseorang dalam satu bulan terakhir dalam kehidupan subjek penelitian. Terdapat 3 dimensi penilaian yaitu *unpredictable* (tidak terduga), *uncontrolable* (tidak terkendali) dan *overload* (kelebihan beban) (Mulyono 2020).

B. Konsep Efikasi Diri

1. Defenisi Efikasi Diri

Efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. efikasi tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa besarnya. Efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kopetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, pencapaian tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron dan Risnawati, 2017).

Efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk berhasil jika ada tugas yang mereka hadapi. *Self-efficacy* bersifat umum, dimana memiliki berbagai keyakinan akan kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan, serta menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tugas yang dijalani. Mereka dengan rasa *selfefficacy* yang tinggi sangat percaya pada kemampuan mereka sendiri, melihat tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari, namun bagi seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan memiliki keraguan besar pada kemampuannya dan ketika dihadapkan dengan ancaman, mereka akan memikirkan kekurangan mereka dalam mengatasi masalah dan ini dapat menyebabkan kecemasan akan lingkungan serta khawatir tentang hasil terburuk dari situasi tersebut Bandura (1997 dalam Wilde 2019).

Self-efficacy /Efikasi diri merupakan penilaian diri sendiri apakah akan melakukan apa yang dibutuhkan, benar atau salah. Individu dengan efikasi diri dapat meyakini bahwa mereka dapat melakukan sesuatu, dapat mengubah kejadian di sekitar mereka, lebih suka bertindak, dan mendekati kesuksesan. Efikasi diri tidak sama dengan cita-cita. Karena cita-cita merepresentasikan cita-cita yang ingin dicapai, efikasi diri merepresentasikan penilaian terhadap kemampuan diri (Alwisol, 2011).

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Tingkat kesulitan tugas merupakan tingkatan/level kesulitan dalam penyelesaian suatu tugas. Pada dimensi ini, seseorang akan berupaya berperilaku mampu serta hendak menghindari suasana yang diluar batas kemampuannya, dikala seorang dihadapkan pada tugas/ pekerjaan yang disusun berdasarkan pada tingkat kesulitan, maka *self-efficacy* orang tersebut akan mengarahkannya kepada tugas yang mudah, sedang dan sulit dengan batasan kemampuan yang dialami.

b. Kemantapan keyakinan (*Strength*)

Kemantapan keyakinan ialah tingkat kekuatan atau derajat keterampilan seseorang atas keyakinan dan pengharapannya. *Self-efficacy* yang rendah akan mudah menyerah pada tantangan, dikarenakan memiliki pengalaman yang tidak menunjang dalam menuntaskan tugas/tantangan tersebut. Sebaliknya seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi hendak mendorong orang tersebut supaya senantiasa bertahan serta berupaya penuh dan optimal walaupun pengalaman yang dimiliki tidak mendukung dalam menyelesaikan tugas/tantangan.

c. Luas bidang perilaku (*Generality*)

Luas bidang perilaku merupakan sejauh mana individu percaya dan yakin pada kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas di berbagai situasi. Hal tersebut terjadi sejak melakukan suatu kegiatan dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi.

3. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Berdasarkan Bandura (dalam Alwisol, 2011) ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

a. *Performance Accomplishment* (Pengalaman Performansi)

Merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lampau. Sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang bagus akan menaikkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi efek efikasi yang bermacam-macam, tergantung proses pencapaiannya:

- 1) Semakin sukar tugasnya, keberhasilan akan menjadikan efikasi meningkat.
- 2) Kerja Sendiri lebih efektif meningkatkan efikasi daripada kerja kelompok dan didukung oleh orang lain.

- 3) Kegagalan mengurangi efikasi ketika ketika merasa telah melakukan yang terbaik.
- 4) Kegagalan dalam keadaan emosional/stres, efeknya tidak buruk apabila kondisi sudah optimal.
- 5) Kegagalan setelah orang memiliki keyakinan yang kuat pada potensi, ketika kegagalan terjadi pada individu yang keyakinannya pada potensi belum kuat, efeknya tidak terlalu buruk.
- 6) Orang yang biasanya berhasil dan kadang gagal tidak berpengaruh. Ini adalah sumber informasi validitas yang berpengaruh besar, karena mampu memberikan kebenaran yang nyata tentang kemampuan orang yang sukses. Pencapaian yang sukses biasanya meningkatkan harapan untuk kemampuan seseorang untuk mempengaruhi hasil yang diinginkan, tetapi kegagalan dapat membuat seseorang rendah diri.

b. Pengalaman Vikarius

Pengalaman vikarius didapatkan lewat model sosial. Mengamati keberhasilan orang lain meningkatkan efikasi diri, tetapi mengamati seseorang dengan keterampilan yang hampir sama dengan keterampilan yang gagal (pengamat) (digunakan sebagai karakter) mengurangi efikasi diri. Jika orang yang diamati berbeda dengan diri pengamat, pengaruhnya tidak signifikan. Di sisi lain, ketika Anda melihat kegagalan karakter yang setara, Anda mungkin tidak ingin melakukan apa yang telah gagal dilakukan oleh karakter ideal Anda.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Efikasi diri juga bisa diperoleh, diperkuat atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada situasi yang tepat persuasi dari orang lain bisa mempengaruhi efikasi diri. situasi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan. Meningkatkan efikasi diri lewat

persuasi sosial akan efektif jika hanya aktivitas yang diperkuat termasuk dalam daftar perilaku yang diulang-ulang. Bandura (dalam Alwisol, 2011) berpendapat bahwa efek sebuah nasihat pada efikasi diri berhubungan erat dengan status dan otoritas pemberi nasihat. Persuasi mungkin sudah meyakinkan individu dalam mengusahakan kegiatan tertentu, dan bila performa ini berhasil dilakukan, maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan efikasi diri kedepannya.

d. Keadaan emosi (*emotional*)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu aktivitas akan berpengaruh terhadap efikasi diri dibidang aktivitas itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi pada batas yang tidak berlebihan dapat menaikkan efikasi diri. Perubahan tingkah laku akan terjadi bila sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubahan efikasi diri banyak digunakan untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami aneka macam kasus *behavioral*.

4. Cara mengukur Efikasi diri

Efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *General Self-Efficacy (GSE)* oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995) yang kini sudah diadaptasi dalam 33 bahasa. *General Self-Efficacy* berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil pada kemampuan individu agar mampu menghadapi berbagai situasi menekan seefektif mungkin. Alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen berupa kuesioner GSE (*General Self Efficacy*) yang dibuat dan dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem. Berdasarkan penelitian pada 23 negara kuesioner baku GSE ini memiliki hasil uji validitas dan reliabilitas pada rentang *alpha cronbach* 0.76-0.9. Kuesioner ini berisikan 10 item pertanyaan yang isinya berlandaskan teori dari Albert Bandura

yaitu menggunakan tiga aspek/dimensi dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* (Ervyna, 2014).

C. Konsep Manajemen Waktu

1. Defenisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan mengelola waktu secara efektif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal, berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya Ferry dalam Andarini & fatma, (2013).

Manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, pembuatan jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu seseorang menggunakan waktu secara efektif. Tanpa strategi, visi dan manajemen waktu tidak akan membantu individu tersebut mencapai tujuan. Manajemen waktu sebagai kemampuan menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal (Raffoni 2006).

Manajemen waktu adalah usaha untuk memanfaatkan setiap bagian dari waktu untuk dilakukan aktivitas tertentu yang mana telah dilakukan target dalam jangka waktu yang telah ditentukan untuk mencapai suatu keberhasilan. Manajemen waktu yaitu suatu keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Manajemen waktu adalah pengaturan diri individu dalam menggunakan waktu se-efektif dan se-efisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, dan selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi (Rosydi, 2017).

2. Aspek-aspek Manajemen Waktu

a. Menetapkan tujuan

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

b. Menyusun prioritas

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

c. Menyusun jadwal

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

d. Bersikap asertif

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

e. Bersikap Tegas

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

f. Menghindari penundaan

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

g. Meminimal waktu yang terbuang

Pemborosan waktu mencakup segala hal kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda dalam melakukan kegiatan yang penting (Ferry dalam Andarini & fatma, 2013).

3. Cara mengukur Manajemen Waktu

Manajemen Waktu dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan skala manajemen waktu yang disusun berdasarkan aspek-aspeknya yang terdiri dari (1) menetapkan tujuan (2) menyusun prioritas (3) menyusun jadwal (4) bersikap asertif (5) meminimalkan waktu yang terbuang. Model skala yang digunakan adalah penskalaan model likert.

D. Konsep Siswa

1. Definisi Siswa

Siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk menuntut ilmu dan mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai

pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya (Sarwono, 2016). Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa (Sudirman, 2018).

Siswa di masa SMP, SMA pada tahap ini sudah mulai membandingkan kenyataan yang terjadi dengan standar idealnya siswa (Santrock, 2007). Kemudian menurut (Enung, 2010) menjelaskan bahwa siswa di tahap ini ini belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya sehingga pandangan dan penilaian diri sendiri dianggap sama dengan pandangan orang lain mengenai dirinya.

2. Sifat-Sifat Siswa

Sifat-sifat siswa yaitu sebagai berikut:

- a. Anak didik atau siswa bukanlah miniature orang dewasa, sebagaimana statement J.J.Rousseau, bahwa anak ataupun siswa bukanlah miniatur orang dewasa, tetapi anak atau siswa adalah bahwa siswa mempunyai dunianya sendiri.
- b. Siswa ataupun peserta didik tentunya memiliki fase perkembangan tertentu, seperti pembagian Hadjar Dewantara (Wiraga, Wicipta, Wirama).
- c. Peserta didik ataupun siswa tentunya mempunyai perkembangan sendiri-sendiri
- d. Peserta didik atau siswa mempunyai kebutuhan, diantaranya kebutuhan tersebut adalah sebagaimana dikemukakan oleh para ahli pendidikan

seperti, L.J. Cionbach, yakni afeksi, diterima orang tua, diterima kawan, independence, harga diri (Muhaimin, 2014).

3. Tekanan yang Dihadapi Siswa

Secara teoritik, pada umumnya setiap siswa memiliki kecenderungan mengalami stres belajar, akan tetapi sesuai dengan kondisi internal siswa yang menyangkut pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri serta kepribadian yang dimiliki siswa. Siswa SMA dan SMP menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik, sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah UAS. Siswa SMA diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang UAS 19 sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Menurut Lal sebagai konsekuensi hal tersebut adalah siswa akan mengalami stres (Lal, 2014).

Situasi menjelang ujian nasional, biasanya siswa juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Ansietas pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa (Widyartini & Diniari, 2016).

Siswa pada umumnya mengalami stres sampai pada tahap tertentu, tuntutan dan tekanan dalam mengikuti program bimbingan yang ketat serta jadwal disekolah yang padat sudah pasti dapat menimbulkan stress. Tekanan yang dialami siswa merupakan perasaan tidak nyaman akibat adanya tuntutan-tuntutan yang sangat menekan mulai dari tuntutan dari sekolah maupun tuntutan dari guru, hal itu akan menimbulkan perubahan tingkah laku pada diri siswa. Ketika seorang siswa mengalami tekanan-

tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar bisa disebut dengan stres dalam belajar (I.S et al., 2003).

E. Hubungan stress belajar dengan Efikasi Diri

Teori Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010) yang menyatakan efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan percaya diri untuk mampu mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Adanya tuntutan sekolah, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Adanya fenomena stres yang dirasakan oleh siswa remaja akibat tuntutan tugas, akan menimbulkan beberapa reaksi seperti perasaan cemas dan stres dikalangan remaja. Remaja umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan. Namun efikasi diri memiliki peran yang penting dalam mengurangi stres, hal itu juga diperkuat oleh Durand & David (2017) bahwa efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan yang dapat mengurangi stres. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

F. Hubungan Stres Belajar dengan Manajemen Waktu

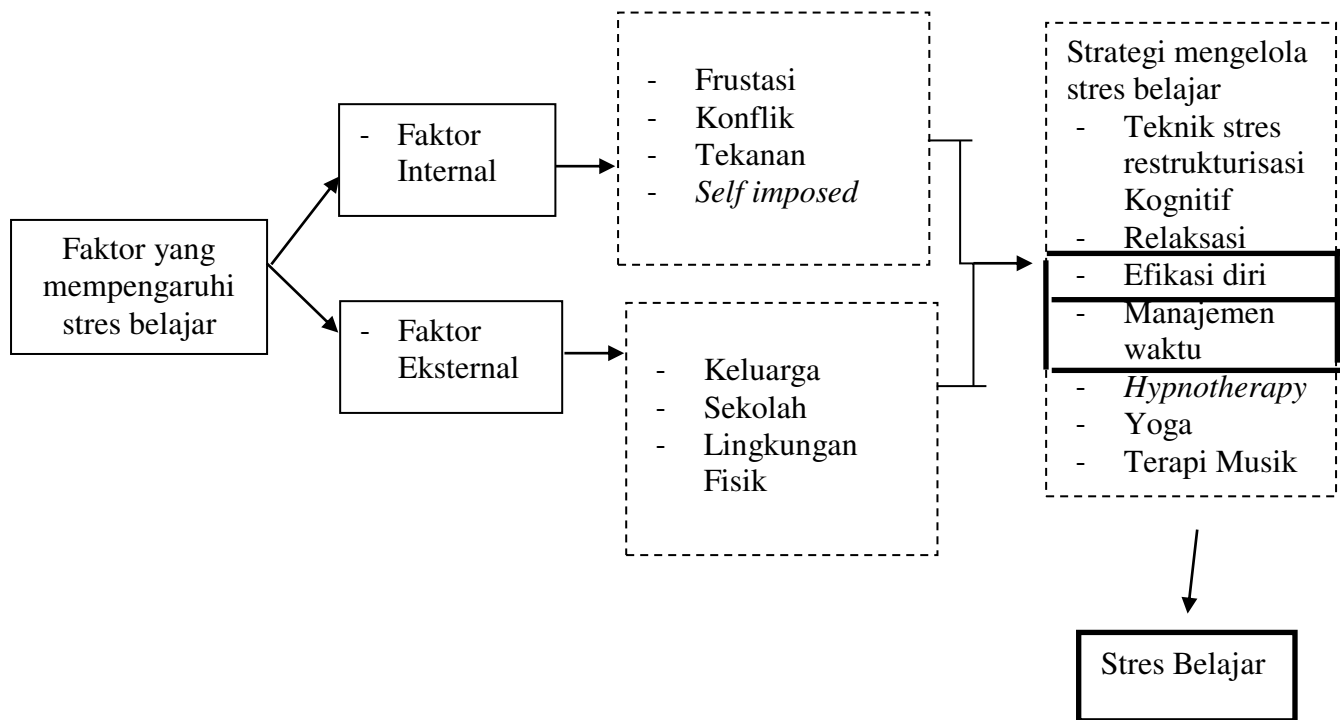
Manajemen waktu adalah kunci utama mengelola stres dan belum banyak individu yang mampu menguasainya. Krisisnya waktu yang dimiliki, dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat individu akan kehabisan waktu untuk melakukan semua yang mereka ingin lakukan. Kesibukan yang tinggi akan menggiring seseorang pada stres apabila mereka

tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Ketidakmampuan menggunakan manajemen waktu dalam proses akademik menjadi masalah utama bagi siswa. manajemen waktu yang bagus sangat penting bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan tanpa mengalami terlalu banyak stres. Dengan pendekatan manajemen waktu seseorang akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya sehingga dapat mengurangi stres (Agfiandy, 2014). Pekerjaan yang sudah terencana dan dipikirkan menjadi terstruktur dan terkendali serta dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan arapan seorang individu. Seseorang dengan pengelolaan waktu yang baik dapat memprioritaskan kegiatan yang sebenarnya cenderung ditunda-tunda menjadi memiliki konsekuensi tinggi untuk segera dituntaskan, sehingga membantu seseorang merasa lebih relaks, fokus dan terkontrol.

G. Kerangka Teori

Kerangka teori yang memberikan gambaran hubungan berbagai variabel yang menyeluruh serta lengkap dengan bagan dan alur yang menjelaskan adanya hubungan sebab akibat dari sebuah fenomena. Kerangka teori dibuat berdasarkan teori yang didapat saat melakukan kajian pustaka (Simbolon, 2021).

Bagan 2.1
Strategi Mengatasi Stres Belajar



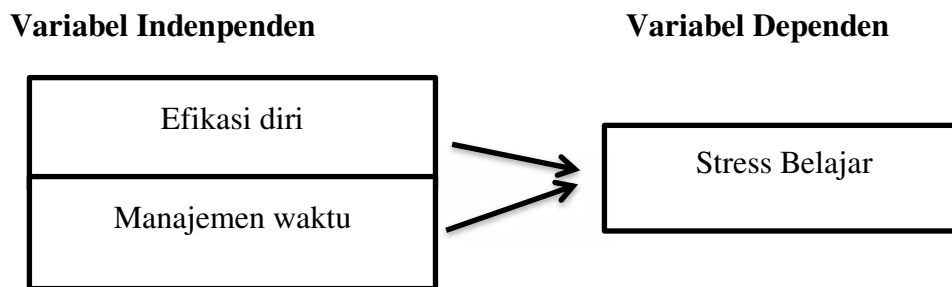
Sumber : Aryahi, Farida (2017)

Keterangan :

- Diteliti
 - - - - - Tidak diteliti
 ————— Hubungan

H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep yang disusun berdasarkan teori yang ditemukan pada saat melakukan telaah jurnal dan merupakan turunan dari kerangka teori visualisasi terhadap hubungan variabel yang dirumuskan oleh peneliti sendiri berdasarkan beberapa teori yang dibaca ataupun ditelaah kemudian dikembangkan oleh peneliti membentuk sebuah gagasan sendiri yang digunakan sebagai landasan pada penelitiannya (Simbolon, 2021)

**Bagan 2.2**

Hubungan Efikasi diridan manajemen waktu terhadap stress belajar pada siswa di SMPN 22 Padang

I. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur. Dengan adanya definisi ini dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan mengetahui pengukuran suatu variabel, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buruknya pengukuran tersebut (Siyoto & Sodik, 2015).

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Pengukuran			Skala Ukur
			Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	
Variable Independen						
1	Efikasi diri	Keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau target yang telah ditentukan.	Kuesioner GRSLSS	Angket	Tinggi: Jika skor \geq Median (17,00) Rendah: Jika skor <Median (17,00)	Ordinal
2	Manajemen waktu	Pengaturan diri individu dalam menggunakan waktu se-efektif dan se-efisien mungkin	Wawancara	Angket	Tinggi : Jika skor \geq Median (32,00) Rendah : Jika skor <Median (32,00)	Ordinal

		dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, dan selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi				
Variable Dependen						
3	Stress belajar	Suatu kondisi yang dihadapi oleh siswa pada saat mendapatkan ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki anak pada saat belajar.	Kuesioner (PSS 10)	Angket	Rendah: Jika skor \geq Median (15,00) Tinggi: Jika skor $<$ Median (12,11)	Ordinal

J. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian, hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah tersebut bisa berupa pernyataan tentang hubungan dua variabel atau lebih, perbandingan, atau variabel mandiri (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan pengertian hipotesis tersebut serta memperhatikan landasan teori serta asumsi dan kerangka penelitian yang sudah penulis sampaikan, maka hipotesis yang penulis rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan efikasi diri dengan stress belajar terhadap siswa SMPN 22 Padang
2. Terdapat hubungan manajemen waktu terhadap stress belajar pada siswa SMPN 22 Padang

3. Terdapat adanya hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stress belajar pada siswa SMPN 22 Padang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis studi korelasional yang mana merupakan hubungan karena penelitian ini tentunya bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stress belajar pada siswa.(Rahmadi, 2011).

(Emzir, 2017) mengemukakan bahwa Penelitian korelasional merupakan penelitian yang menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penaksiran pada kovariansi di antara variabel yang muncul secara alami. Tujuan penelitian korelasional yaitu melakukan identifikasi hubungan prediktif dengan menggunakan korelasional. Studi hubungan dalam suatu usaha memperoleh pemahaman faktor-faktor ataupun variabel yang berhubungan dengan kompleks.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 22 Padang, waktu penelitian di lakukan dari bulan Januari tahun 2022 sampai dengan Mei 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

(Notoatmodjo, 2018) menjelaskan bahwa Populasi Merupakan keseluruhan dari sebuah objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa-siswi kelas VII SMPN 22 Padang periode 2022/2023 dengan populasi 286 populasi.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi. Penelitian yang menggunakan sampel, tidak menelitikeseluruhan populasi tetapi hanya sebagian dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian yang dilakukan

hanya menggunakan sejumlah atau beberapa sampel dari populasi disebut studi sampling, karena penelitian ini hanya meneliti sebagian dari subjek yang ada dalam populasi (Rahmadi, 2011).

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 63 orang, dihitung menggunakan rumus Rumus Lemeshow estimasi Proporsi. Sampel pada penelitian ini adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yang berada di SMPN 22 Padang pada saat penelitian.

Kriteria sampel pada siswa yang ada di di SMPN 22 Padang ditentukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Adiputra et al., 2021):

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian pada populasi target dan sumber

- 1) Siswa yang ditemui dan berada ditempat saat penelitian.
- 2) Bersedia menjadi responden saat dilakukan penelitian.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dari subjek penelitian yang tidak boleh ada, dan jika subjek mempunyai kriteria eksklusif maka subjek harus dikeluarkan dari penelitian.

- 1) Siswa tidak berada di tempat saat penelitian.
- 2) Siswa membatalkan kesediaannya menjadi responden

Pada penelitian ini populasi adalah jumlah siswa kelas VII di SMP 22 Padang berjumlah 286 siswa, dengan menggunakan Rumus Estimasi Proporsi didapatkan perhitungan banyak sampel sebagai berikut :

Rumus Estimasi Proporsi →

$$n = \frac{NZ (1 - \alpha/2)^2 (1 - P)}{d (N - 1) + Z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 P(1 - P)}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Besar populasi

$Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai sebaran normal baku, tingkat kepercayaan TK 90% = 1,64

P = Perkiraan proporsi (0,5)

d = Besar penyimpangan (0,1)

$$n = \frac{286 \times 1,64^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2 (1 - 0,5) (1,64)^2 \times 0,5 (1 - 0,5)} = \frac{204,49}{3,52}$$

=63 orang

Berdasarkan rumus diatas, diketahui bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 63 orang siswa kelas VII di SMPN 22 Padang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Rumus Lemeshow *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dimana peneliti memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai sampel (Slamet Riyanto & Andi Rahman Putera, 2022). Untuk menentukan jumlah sampel per kelas maka digunakan rumus Alokasi Proportional sebagai berikut:

$$n_1 = \frac{N_1}{N} \cdot n$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel seluruhnya

n_1 : Jumlah sampel menurut stratum

N_1 : Jumlah popilasi menurut stratum

N : Jumlah populasi seluruhnya

Tabel 3.1 Jumlah Sampel

No.	Kelas	Jumlah Sampel	Perhitungan Sampel
1.	VII A	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
2.	VII B	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
3.	VII C	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
4.	VII D	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
5.	VII E	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
6.	VII F	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
7.	VII G	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
8.	VII H	30	$\frac{30}{286} \times 63 = 6,6 = 7$
9.	VII I	32	$\frac{32}{286} \times 63 = 7$
Total			63

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan penelitian yang akan diperoleh secara langsung dari sumbernya tanpa melalui sumber perantara dan kemudian data tersebut dikumpulkan secara khusus untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sesuai dengan keinginan peneliti tentunya. Data yang akan diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dengan menggunakan kuesioner yang akan dibagikan kepada siswa-siswi kelas VII SMPN 22 Padang.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan

kepada pengumpul data. Data siswa-siswi kelas VII yang didapatkan dari SMPN 22 Padang, buku-buku serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena (variabel) yang diamati (Sugiono, 2013). Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrument *Perceived Stress Scale* 10 (PSS 10) untuk mengukur tingkat stres, skala *General Self-Efficacy* (GSE) untuk mengukur efikasi diri, sedangkan untuk manajemen waktu penulis membuat instrument penelitian dengan mengacu kepada teori Manajemen Waktu dengan menggunakan skala likert.

1. Instrument Variabel Stress Belajar

Instrumen tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* 10 yaitu *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 6 item negatif dan 4 item positif yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres seseorang dalam satu bulan terakhir dalam kehidupan subjek penelitian. Terdapat 3 dimensi penilaian yaitu *unpredictable* (tidak terduga), *uncontrollable* (tidak terkendali) dan *overload* (kelebihan beban). Sistem skor PSS-10 pada item yang positif menggunakan skala likert, Kuisisioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebesar 0,71 (Mulyono 2020). Pada kuesioner yang digunakan Mulyono (2020) akan sedikit dimodifikasi untuk disesuaikan pada stress belajar siswa.

2. Instrument Variabel Efikasi Diri

Instrumen efikasi diri pada penelitian ini menggunakan skala *General Self-Efficacy* (GSE) oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995) *Efficacy* berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil pada kemampuan individu agar mampu menghadapi berbagai situasi menekan seefektif mungkin,

yang terdiri dari 10 pertanyaan yang isinya berlandaskan teori dari Albert Bandura yaitu menggunakan tiga aspek/dimensi dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* (Ervyna, 2014). Sistem skor PSS-10 pada item yang positif menggunakan skala likert, Kuisisioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebesar 0,71 (Mulyono 2020).

3. Instrument Variabel Manajemen Waktu

Instrumen manajemen waktu penulis buat dengan mengacu kepada teori Manajemen Waktu dengan menggunakan skala likert.

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Meminta surat persetujuan penelitian dari POLTEKES KEMENKES PADANG
- b. Menyerahkan surat persetujuan penelitian kepada Dinas Pendidikan Kebudayaan Kota Padang
- c. Kemudian menyerahkan surat persetujuan penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang ke SMPN 22 Padang selaku tempat penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian yang akan diteliti dan jika responden bersedia, responden akan dipersilahkan untuk menandatangani lembar persetujuan.
- b. Membagikan kuesioner dan menjelaskan bagaimana petunjuk pengisian kuesioner kepada responden.
- c. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi responden setelah 2 bulan melakukan penelitian

3. Tahap Akhir

- a. Setelah melakukan penelitian, disini peneliti memeriksa terlebih dahulu apakah kuesioner yang telah diisi oleh responden sudah diisi

dengan benar dan lengkap.

- b. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden atas ketersediaannya.

G. Pengolahan Data

Pada saat semua data terkumpul, data perlu diproses dan juga di analisis secara sistematis agar dapat terdeteksi. Data tersebut akan ditabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti. Langkah-langkah pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Editing

Tahap dari kegiatan untuk memeriksa validitas data yang masuk, seperti memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner, kejelasan jawaban, relevansi jawaban serta keseragaman pengukuran (Sugiyono. 2019). Pada penelitian ini kegiatan *editing* dilakukan untuk memeriksa ulang kelengkapan pengisian formulir kuesioner meliputi data demografi responden dan jawaban di masing-masing pernyataan pada kuesioner kesiapsiagaan bencana, keterbacaan tulisan dan relevansi jawaban.

2. Coding

Tahap coding (pemberian kode) merupakan proses pengolahan data di mana peneliti berusaha mengklasifikasikan jawaban-jawaban responden dengan jalan menandainya dengan kode-kode tertentu baik berupa simbol angka maupun simbol lainnya.

Coding adalah kegiatan merubah data dalam bentuk huruf menjadi data dalam bentuk angka/bilangan. Kode adalah simbol tertentu dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data. Kode yang diberikan dapat memiliki arti sebagai data kuantitatif (berbentuk skor)

3. Entry data

Dilakukan dengan cara meng-entry data hasil pengisian kuesioner ke dalam master table atau database computer(Sugiyono. 2019). Entry data

adalah suatu kegiatan memasukan jawaban masing-masing pertanyaan berupa kode angka ke dalam master tabel.

4. Cleaning data

Pembersihan data dilakukan dengan melihat variabel apakah data sudah benar atau belum. *Cleaning* (pembersihan data) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di-*entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut dimungkinkan terjadi pada saat meng-*entry* data ke computer(Sugiyono. 2019). *Cleaning data* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk pengecekan data apabila terjadi kesalahan memasukan data maka hal tersebut harus dibersihkan.

Tahapan *cleaning data* antara lain:

- a. Mengetahui adanya missing data dengan membuat list (distribusi frekuensi) dari variabel yang ada
- b. Mengetahui variasi data, mengetahui apakah data yang sudah dientry benar atau salah. Caranya adalah dengan membuat distribusi frekuensi masing- masing variabel.
- c. Mengetahui konsistensi data yang dapat dilakukan dengan cara menghubungkan dua variable

5. Tabulating Data

Tahap dari kegiatan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlahkan, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis(Sugiyono. 2019).

H. Analisis Data

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dimana terdiri dari salah satu dari beberapa varian analisis yang meliputi: ukuran tendensi sentral, mean , median, mode, pengukuran variabilitas, range, standar deviasi, varian dan kovarian, pengukuran relasional, scatter plot dan koefisien relasi

1. Analisa Univariat

Analisa data dengan menganalisis satu variabel yang digunakan statistik deskriptif dalam komputerisasi yang didapat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Variabel yang dideskripsikan adalah efikasi diri, manajemen waktu dan stress belajar pada siswa di smpn 22 kota padang.

Pada variabel dependen yaitu stres belajar, terdiri dari rendah dan tinggi tingkat stres belajar pada siswa.

Test melalui program khusus komputerisasi statistik. Distribusi data penelitian dikatakan normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$) (Nuryadi et al., 2017). Dari variabel efikasi diri dikategorikan menurut (Azwar, 2011) efikasi diri tinggi jika $\geq \text{Mean}$ (17,11) dan kurang rendah jika $< \text{Mean}$ (17,11). Untuk variabel manajemen waktu peneliti menggunakan nilai mean menurut (Azwar, 2011) manajemen waktu tinggi jika $\geq \text{Mean}$ (32,40) dan rendah jika $< \text{Mean}$ (32,40), dan untuk variabel stress belajar dikategorikan menurut (Budiman & Riyanto, 2013) stres rendah jika $\geq \text{Mean}$ (12,11) dan tinggi jika $< \text{Mean}$ (12,11).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa data yang menganalisis dua variabel untuk mencari hubungan dengan cara mencari korelasi antara variabel dependen dengan variabel independen yaitu hubungan efikasi diri dengan stress belajar dan hubungan Manajemen waktu dengan stress belajar menggunakan uji statistik Chi Square. Pada analisis komputerisasi, jika nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$ maka secara statistik disebut bermakna atau terdapat korelasi antar kedua variabel.

Untuk hasil analisis dinyatakan bermakna apabila:

- 1) H_a diterima jika $p\text{ value} \leq 0,05$ berarti ada hubungan bermakna antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar.

- 2) H_0 ditolak jika p value $> 0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMPN 22 Padang terletak di jalan Tutwuri, Surau Gadang, Kec. Nanggalo Kota Padang, Sumatera Barat. Kepala Sekolah SMN 22 Padang saat ini adalah Ibu Elfida Jusi, Spd,M.pd. Total jumlah Siswa/siswi di SMPN 22 padang Adalah 749 Siswa/Siswi.384 Laki-laki dan 355 Perempuan. Adapun sarana dan prasarana di SMPN 22 Padang adalah memiliki 24 Kelas, 1 Ruang Perpustakaan,1 Ruang Kepala Sekolah,1 Ruang Guru,1 Ruang Rapat,1 UKS, 1 Ruang Osis, 1 Labor IPA, 2 Ruang Komputer, 1 Ruang Seni, 1 Masjid, 1 gudang dan 1 Kantin.

B. Hasil penelitian

Hasil pengolahan data yang diperoleh dari penelitian tentang Hubungan Efikasi Diri dan manajemen waktu Pada siswa/siswi di SMPN 22 Padang Tahun 2023 disajikan sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian adalah Siswa/Siswi yang duduk di kelas VII. Responden sebanyak 63 orang.

1) Umur Siswa/siswi

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada
Siswa/siswi di SMPN 22 Padang Tahun 2023 (n = 63)

Umur	<i>f</i>	%
12 tahun	12	19
13 tahun	40	63,5
14 tahun	11	17,5
Jumlah	63	100

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang berumur 13 tahun yaitu 40 responden (63,5%)

2) Jenis Kelamin Siswa/siswi

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa/siswi di SMPN 22 Padang Tahun 2023 (n = 63)

Jenis Kelamin	<i>f</i>	<i>%</i>
Laki-laki	27	42,9
Perempuan	36	57,1
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh Karakteristik jenis kelamin pada siswa/siswi kelas VII SMPN 22 padang adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 36 Responden (57,1%)

b. Variabel yang diteliti

1) Stres Belajar

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Belajar pada Siswa/siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang Tahun 2023 (n = 63)

Stres Belajar	<i>f</i>	<i>%</i>
Tinggi	31	49,2
Rendah	32	50,8
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kurang dari separuh siswa/siswi kelas VII di SMPN 22 Padang memiliki Stres Belajar yang Tinggi yaitu 31 responden (49,2%).

2) Efikasi Diri

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Efikasi Diri pada Siswa/siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang Tahun 2023 (n = 63)

Efikasi Diri	<i>f</i>	<i>%</i>
Redah	23	36,5
Tinggi	32	63,5
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kurang dari separuh siswa/siswi kelas VII di SMPN 22 Padang memiliki Efikasi Diri yang Rendah yaitu 23 responden (36,5 %)

3) Manajemen Waktu

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manajemen
Waktupada Siswa/siswi Kelas VII Di SMPN 22Padang Tahun
2023 (n = 63)

Manajemen Waktu	F	%
Redah	33	52,4
Tinggi	30	47,6
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh siswa/siswi kelas VII di smpn 22 padang memiliki Manajemen Waktu yang Rendah yaitu 33 Responden (52,4 %).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Belajar

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Hubungan Efikasi Diri terhadap stress
belajar pada siswa/siswi kelas VII di SMPN 22 Padang (n = 63)

Efikasi Diri	Stres Belajar				Total	P Value	
	Tinggi		Rendah				
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	
Rendah	16	69,6	7	30,4	23	100	0,029
Tinggi	15	37,5	25	62,5	40	100	
Total	31	49,2	32	50,8	63	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki efikasi diri yang rendah mengalami stress belajar yang tinggi yaitu 16 responden (69,6%). Hasil uji Statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,029$ ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri terhadap Stres Belajar.

b. Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Stres Belajar

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Hubungan Manajemen Waktu terhadap stress belajar pada siswa/siswi kelas VII di SMPN 22 Padang

Manajemen Waktu	Stres Belajar				Total		<i>P Value</i>
	Tinggi		Rendah		<i>F</i>	<i>%</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>			
Rendah	21	63,6	12	36,4	33	100	0,032
Tinggi	10	33,3	20	66,7	30	100	
Total	31	49,2	32	50,8	63	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki manajemen waktu yang rendah mengalami stress belajar yang tinggi yaitu 21 responden (63,6%). Hasil uji Statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,032$ ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Manajemen Waktu terhadap Stres Belajar.

C. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh 40 orang (63,5 %) siswa/siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang berumur 13 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2020) tentang Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar bahwa umur dari responden diketahui bahwa persentase terbanyak adalah 11 tahun yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan yang paling sedikit adalah kelompok umur 9 tahun sebanyak 8 orang (20%). Responden terbanyak pada umur 11 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia Siswa SD Negeri 11 Tanah Abang Kabupaten PALI Tahun 2019.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Namira, 2018) tentang hubungan antara self efikasi dengan stress akademik pada remaja sma

di Yogyakarta bahwa subjek penelitian yang berumur dibawah 15 tahun sebesar 0,96%, usia 15-18 tahun sebesar 96,65% dan umur diatas 18 tahun sebesar 2,39%.

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Stres belajar atau akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar atau lebih dikenal dengan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya. Tekanan akademik berupa tekanan yang bersumberkan dari anak naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Agustina et al., 2020)

Peneliti berasumsi bahwa umur juga mempengaruhi stres pada anak, anak rentan mengalami stres karena beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu untuk menimbulkan stres pada anak

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh 36 orang (57,1%) siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang berjenis kelamin perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmatillah & Kholifah, 2021) tentang Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home bahwa adanya perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa scholl from home, siswa yang berjenis kelamin perempuan ditemukan memiliki tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi, di mana perbedaan gender dapat mempengaruhi tingkat stress akademik siswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2020) tentang Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar bahwa jumlah sampel Anak SD Negeri 11 Tanah abang Kabupaten PALI Tahun 2019 dengan jenis kelamin pria sebanyak 17 orang (42,5%) dan perempuan sebanyak 23 orang (57,5%). Hal ini disebabkan karena jumlah anak perempuan lebih banyak dari pada jumlah anak laki-laki di SD Negeri 11 Tanah abang Kabupaten PALI Tahun 2019.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Wilujeng et al., 2023) tentang Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School bahwa kategori stres belajar baik pada laki-laki maupun perempuan adalah pada kategori normal. Tetapi hasil penelitian Wilujeng juga menunjukkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak termasuk dalam katagori stres belajar sedang dan pada jenis kelamin perempuan lebih banyak termasuk dalam kategori stres belajar berat.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Namira, 2018) tentang hubungan antara self efikasi dengan stress akademik pada remaja sma di Yogyakarta bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 33,97% dan jenis kelamin perempuan sebesar 66,03%.

Respon stres belajar dari setiap orang berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin. Gender perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres belajar. Kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita, pada kondisi stress belajar berat Siswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh Siswa. Hasilnya adalah Siswa menjadi pusing, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur. Stres

belajar berat dengan jumlah yang banyak dan terus menerus juga dapat meningkatkan risiko penyakit bagi Siswa (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa siswa berjenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami stres daripada siswa laki-laki, maka dari itu pentingnya menjaga agar siswa perempuan terhindar dari stres belajar berat.

c. Stres Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh 31 Responden (49,2%) siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang memiliki stres belajar yang tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Palupi, 2020) tentang tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19 bahwa terdapat perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil yang ditunjukkan oleh angka korelasi t hitung = 2,55 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada perbedaan tingkat stress pada siswa SD kelas besar dan kelas kecil. Tingkat stress pada siswa SD kelas besar lebih tinggi daripada siswa SD kelas kecil. Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2020) tentang Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar bahwa tingkat stres yang dikategorikan stres normal memiliki persentase paling besar yaitu sebanyak 22 orang (55,0%), tingkat stres yang dikategorikan ringan

sebanyak 15 orang (37,5%) tingkat stres yang dikategorikan sedang 33 orang (7,5%)

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Andhini, 2017) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta bahwa stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 86,80%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Nurhaliza, 2021) tentang pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI man 1 medan dan implikasinya dalam bidang konsling bahwa dari 139 siswa kelas XI MAN 1 Medan mayoritas memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (69,1%), diikuti dengan tingkat stres akademik pada kategori rendah (18,0%) dan kategori tinggi (12,9%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan cenderung sedang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Himmah, 2020) tentang Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo bahwa tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA wali songo putri ngabar ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar (17,9%) dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, (67,2%) dengan frekuensi 45 siswa berada pada kategori sedang dan (14,9%) dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah, dengan demikian secara umum dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa kelas X SMA wali songo putri berada pada kategori sedang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Namira, 2018) tentang hubungan antara self efikasi dengan stress akademik pada remaja sma di Yogyakarta bahwa stres akademik yang dialami oleh oleh remaja SMA pada kategori sangat rendah sebanyak 4 subjek (1,91%), kategori rendah sebanyak 46 subjek (22,01%), kategori sedang sebanyak 141 subjek (67,46%), kategori tinggi sebanyak 14 subjek (6,70%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 subjek (1,91%). Berdasarkan hasil kategori, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (67,46%).

Stress siswa juga berasal dari permasalahan akademik, stress di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi belajar akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Pada kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengelola stress. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti melarikan diri, gangguan mental, kesehatan mental pada remaja. Stres akademik merupakan suatu keadaan ataupun kondisi berupa gangguan fisik, mental ataupun emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan tekanan dan juga tuntutan di sekolah.

Stres akademik atau stres belajar adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada pelajar akan muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas

siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran (Palupi,2020).

Peneliti berasumsi bawa pentingnya menjaga tingkat stres belajar pada siswa agar siswa lebih mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan di sekitarnya serta agar siswa dapat memenuhi tuntutan dan hal yang mereka inginkan dalam segi apapun dengan baik.

d. Efikasi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil 23 orang (36,5%) siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang memiliki Efikasi Diri yang Rendah.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh(Himmah, 2020)tentang Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo bahwa tingkat self efficacy pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 13,4% dengan frekuensi sebanyak 9 siswa dalam kategori tinggi, 71,6% dengan frekuensi 48 siswa berada pada kategori sedang, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat self efficacy dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa self efficacy pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X SMA Wali Songo Putri.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh(Nurhaliza, 2021) tentang pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI man 1 medan dan implikasinya dalam bidang konsling bahwa dari 139 siswa kelas XI MAN 1 Medan mayoritas memiliki tingkat efikasi diri dalam

kategori sedang (71,2%), diikuti dengan tingkat efikasi diri pada kategori rendah (15,8%) dan kategori tinggi (12,9%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat efikasi diri siswa kelas XI MAN 1 Medan cenderung sedang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Andhini, 2017) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta bahwa dari 136 siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta terdapat 64 siswa dengan persentase 47,1% memiliki tingkat efikasi diri kategori tinggi, 69 siswa dengan persentase 50,7% memiliki tingkat efikasi diri kategori sedang, dan 3 siswa dengan persentase 2,2% memiliki tingkat efikasi diri kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 50,7%.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Namira, 2018) tentang hubungan antara self efikasi dengan stress akademik pada remaja sma di Yogyakarta bahwa self-efficacy remaja SMA pada kategori sangat rendah sebanyak 0 subjek (0%), kategori rendah sebanyak 7 subjek (3%), kategori sedang sebanyak 112 subjek (54%), kategori tinggi sebanyak 81 subjek (39%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 9 subjek (4%). Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (54%).

Efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk berhasil jika ada tugas yang mereka hadapi. *Self-efficacy* bersifat umum, dimana memiliki berbagai keyakinan akan kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan, serta menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tugas yang dijalani. Mereka dengan rasa *selfefficacy* yang tinggi sangat percaya pada kemampuan mereka sendiri, melihat

tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari, namun bagi seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan memiliki keraguan besar pada kemampuannya dan ketika dihadapkan dengan ancaman, mereka akan memikirkan kekurangan mereka dalam mengatasi masalah dan ini dapat menyebabkan kecemasan akan lingkungan serta khawatir tentang hasil terburuk dari situasi tersebut (Donsu, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa efikasi yang rendah bisa menyebabkan stres belajar pada siswa, dimana kepercayaan diri yang tinggi sangatlah penting bagi siswa untuk dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan siswa.

e. Manajemen Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lebih dari separuh 33 orang (52,4%) siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang memiliki manajemen waktu yang rendah.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Himmah, 2020) tentang Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa, Tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar (17,9%) dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, (70,1%) dengan frekuensi 47 siswa berada pada kategori sedang, dan (11,9%) dengan jumlah frekuensi 8 dari siswa memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa manajemen waktu pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X SMA Wali Songo Putri.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Saputra, 2022) tentang pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar di mtsn pesantren pondok madinah makassar bahwa manajemen waktu peserta didik Pesantren Pondok Madinah berada pada kategori sangat rendah, 7,3% dalam kategori rendah, 27,5% dalam kategori cukup, 52,2% dalam kategori tinggi, dan 10,1% dalam kategori sangat tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu peserta didik di MTs Pesantren Pondok Madinah Makassar berada pada kategori tinggi dengan persentase 52,2%.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Reichenbach et al., 2019) tentang pengaruh penerapan manajemen waktu terhadap kedisiplinan peserta didik di MTSN 1 jenepono bahwa manajemen waktu peserta didik yang berada pada kategori sangat tidak baik tidak ada, yang berada pada kategori tidak baik sebanyak 5 siswa (1,5%), yang berada pada kategori cukup baik sebanyak 139 siswa (41,7%), yang berada pada kategori baik sebanyak 167 siswa (50,2%) dan yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 22 orang siswa (6,6%) dari 333 responden. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu peserta didik tergolong kategori baik.

Manajemen waktu adalah pengaturan diri individu dalam menggunakan waktu se-efektif dan se-efisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, dan selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi. Manajemen waktu adalah usaha untuk memanfaatkan setiap bagian dari waktu untuk dilakukan aktivitas tertentu yang mana telah dilakukan target dalam jangka waktu yang telah ditentukan untuk mencapai suatu keberhasilan.

Manajemen waktu adalah kunci utama mengelola stres dan belum banyak individu yang mampu menguasainya. Krisisnya waktu yang

dimiliki, dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat individu akan kehabisan waktu untuk melakukan semua yang mereka ingin lakukan. Kesibukan yang tinggi akan menggiring seseorang pada stres apabila mereka tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Ketidakmampuan menggunakan manajemen waktu dalam proses akademik menjadi masalah utama bagi siswa. manajemen waktu yang bagus sangat penting bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan tanpa mengalami terlalu banyak stres. Dengan pendekatan manajemen waktu seseorang akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya sehingga dapat mengurangi stres. Pekerjaan yang sudah terencana dan dipikirkan menjadi terstruktur dan terkendali serta dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan arapan seorang individu. Seseorang dengan pengelolaan waktu yang baik dapat memprioritaskan kegiatan yang sebenarnya cenderung ditunda-tunda menjadi memiliki konsekuensi tinggi untuk segera dituntaskan, sehingga membantu seseorang merasa lebih relaks, fokus dan terkontrol (Aryani, F 2016a).

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa manajemen waktu yang tinggi dapat mengurangi tingkat stress pada siswa/ siswi. Dengan manajemen waktu yang baik siswa/siswi akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya dan bisa mengatur waktu antara belajar, tuntutan tugas dan bermain sehingga siswa/siswi dapat mengurangi stress.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Efikasi diri terhadap stres belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa responden yang memiliki efikasi diri yang rendah mengalami stress belajar yang tinggi yaitu 16 responden (69,6%). Hasil uji Statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,029$ ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri terhadap Stres Belajar.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Namira, 2018) tentang hubungan antara self efikasi dengan stress akademik pada remaja sma di Yogyakarta bahwa terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi self-efficacy remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self-efficacy remaja SMA maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja SMA. Hubungan tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar $-0,142$ dan nilai signifikansi $p=0,020$.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Nurhaliza, 2021) tentang pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI man 1 medan dan implikasinya dalam bidang konsling bahwa a tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. Hal tersebut dapat dilihat pada penyajian data dan analisis, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji homogenitas hasilnya menunjukkan homogen, karena hasil SPSS diperoleh sig. $0,232 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama dan item-item pernyataan angket memiliki kemiripan (kesamaan) antara satu item dengan item lainnya. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana terdapat nilai signifikansi dari tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,536 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik. Hal ini mengacu pada dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana, dimana nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Nilai R untuk pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik sebesar $0,053$ dan nilai R Square sebesar $0,003$ yang berarti efikasi diri hanya memberikan sumbangan yang sangat kecil sebesar $0,3 \%$ dan sisanya $99,7 \%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Andhini, 2017) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan hasil korelasi (r) sebesar $-0,495$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi stres akademik siswa.

Efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan percaya diri untuk mampu mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Adanya tuntutan sekolah, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Adanya fenomena stres yang dirasakan oleh siswa remaja akibat tuntutan tugas, akan menimbulkan beberapa reaksi seperti perasaan cemas dan stres dikalangan remaja. Remaja umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan. Namun efikasi diri memiliki peran yang penting dalam mengurangi stres, efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan yang dapat mengurangi stres. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Berdasarkan dari hasil analisis peneliti, penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap stres belajar pada siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang. ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat memiliki stres belajar yang tinggi. Ini dapat dipengaruhi karena stres siswa dapat bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Stres belajar pada siswa juga dapat dipengaruhi tekanan atau konflik di dalam keluarga ataupun teman sebaya.

b. Hubungan Manajemen waktu terhadap stres belajar

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa responden yang memiliki manajemen waktu yang rendah mengalami stress belajar yang tinggi yaitu 21 responden (63,3%). Hasil uji Statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,010$ ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Manajemen Waktu terhadap Stres Belajar.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Himmah, 2020) tentang Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa, Tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X SMA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo terdapat nilai signifikansi pada self efficacy dan manajemen waktu memiliki tingkat keeratan yang sama dengan stres akademik yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada penelitian yang berhubungan dengan stres menunjukkan bahwa manajemen waktu dapat membuat seseorang lebih merasa memiliki kontrol terhadap waktu, mendapat kepuasan kerja, berpengaruh positif terhadap kesehatan, mengurangi ketegangan dan tekanan psikologis.

Manajemen waktu adalah kemampuan mengelola waktu secara efektif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal, berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, penelitian ini terdapat hubungan antara manajemen waktu terhadap stres belajar pada siswa siswi kelas VII di SMPN 22 Padang. Ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki manajemen waktu yang rendah dapat memiliki stres belajar yang rendah. Ini dapat dipengaruhi karena stres siswa juga dapat bersumber dari faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah dan lingkungan fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Belajar pada siswa/siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang didapatkan hasil, sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh 40 orang(63,5%) siswa/siswi Berumur 13 tahun.
2. Lebih dari separuh 36 orang (57,1%) siswa/siswi berjenis kelamin perempuan.
3. Lebih dari separuh 31 orang (49,2%) siswa/siswi mengalami stres belajar yang tinggi.
4. Kurang dari separuh 23 orang (36,5%) siswa/siswi memiliki efikasi diri yang rendah
5. Lebih dari separuh33 orang (52,4%) siswa/siswi memiliki manajemen waktu yang rendah
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara Efikasi Diri terhadap Stress Belajar pada siswa/ siswi SMPN 22 Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara Manajemen Waktu terhadap Stress Belajar pada siswa/ siswi SMPN 22 Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Belajar pada siswa/siswi Kelas VII di SMPN 22Padang. Maka Peneliti memberikan saran untuk pengembangan lebih lanjut, adapun pihak-pihak yang di harapkan dapat memberikan dukungan terhadap penelitian ini dan pengembangan keilmuan lebih lanjut adalah:

1. Responden

Bagi siswa/siswi diharapkan agar lebih meningkatkan percaya diri terhadap apa yang dilakukan selama proses pembelajaran dan agar

siswa bisa membagi waktunya dengan baik jika berada di sekolah, atau di luar sekolah agar siswa terhindar dari stres.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan supaya lebih meningkatkan pendidikan defikasi diri, manajemen waktu terhadap stress belajar siswa.

3. Peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres pada Anak Sekolah Dasar. *Lentera Perawat*, 1(1), 43–48.
- Andhini, N. F. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stress Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(1).
- Aryani, F. (2016a). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling.”* Edukasi Mitra Grafika.
- Aryani, F. (2016b). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. <http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf>
- Asshiddiqie, J., & Triastuti, J. (2020). Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Publikasi Ilmiah UMS*.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio*, 4(1).
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. In *Salemba Medika* (Vol. 5, Issue ISSN).
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosda Karya.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan: aspek-aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia*. Pustaka Baru Press.
- Elias, S. (2011). *Stres Akademik*. Konseling Kita.
- Emzir. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Raja Grafindo.
- Enung, F. (2010). *Psikologis Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV PUSTAKA SETIA.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin*

- Psikologi*, 24(1).
- Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(1).
- Himmah, A. F. (2020). *Pengaruh Self Efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/19733/>
- I.S, S. S., Sriwibawa, S., & Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. UI-Press.
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1).
- Legiran, Aziz, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2).
- Namira, R. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1–143. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Namira+%282018%29+dengan+judul+\"Hubungan+Antara+Self+Efficacy+dengan+Stres+Akademik+pada+Remaja+SMA+di+Yogyakarta\".&btnG=%0Ahttps://dspac e.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/7384/Skripsi - Raisya N](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Namira+%282018%29+dengan+judul+\)
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhaliza, S. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Skripsi*.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(2).
- PH, L. (2020). “Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2).
- Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.
- Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2019). No 主観的健康感を中心とした在

宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>

Saputra, N. awal. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Dan Motivasi Belajar Terhadap. *Nazzama Journal of Management Education*, 1, 123–134.

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Rajawali Press.

Simbolon, P. (2021). *Perilaku Kesehatan*.

Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Andi.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.

Slamet Riyanto & Andi Rahman Putera. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains* (Amira Dzatina Nabila (ed.); 1st ed.). DEEPUBLISH Grup CV BUDI UTAMA.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 1(1).

Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA NEGERI Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2).

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. 3(1), 6–11.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

1. Nama Lengkap : Mita Afvia Narila
2. Tempat / Tanggal Lahir : Muara Air haji / 10 Januari 2001
3. Agama : Islam
4. Status Keluarga : Belum Menikah

Nama Orang Tua

5. Ayah : Afrianto
6. Ibu : Mega Wati
7. No Telp/Hp : 082383229914
8. Email : mitaafvia97@gmail.com
9. Alamat : Jl. Tanjung Kandis, Labuhan Tanjak Air
Haji, Pesisir Selatan, Padang, Sumatera
Barat

B. Riwayat Pendidikan

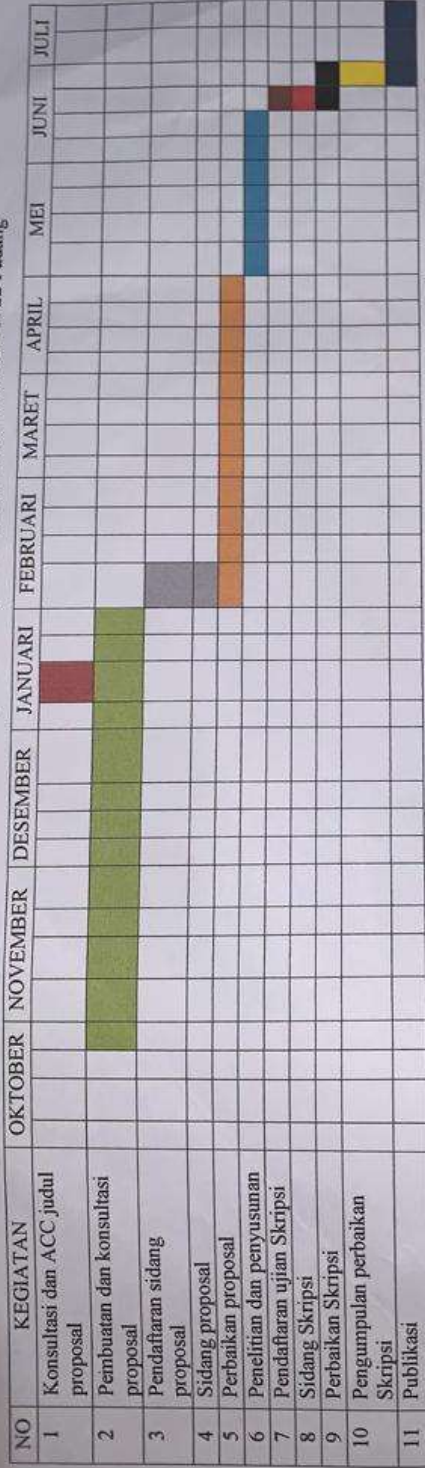
No.	Pendidikan	Tahun
1.	SD N32 Muara Air Haji	2007-2013
2.	SMP N 1 LINGGO SARI BAGANTI	2013-2016
3.	SMA N 1 LINGGO SARI BAGANTI	2016-2019
4.	Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Poltekkes Kemenkes Padang	2019-2023

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ganchart

Lampiran 1 Gantt Chart

Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Belajar siswa-siwi kelas VII di SMPN 22 Padang



Padang, 21 Juni 2022


Mahasiswa


Mita Afria Narila
NIM. 193310786

Dosen Pembimbing II


Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197602062000122001

Dosen Pembimbing I


Heppi Sasmita, S.Kp., M.Kep., Sp.Jiwa
NIP. 197305031995032022

Lampiran 2 Lembar Konsultasi Bimbingan Pembimbing Utama

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NEBI
POLITEKNIK KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Nita Adria Nurlita
NIM : 190310286
Pembimbing I : Dicky Nurfitri, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni
Pembimbing II : Hilda Nurfitri, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni
pada Minggu ke : 13/03/2019

Bimbingan ke	Hari/Tanggal	Urutan Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Senin 07/11-2018	Konsep Judul	
II	Senin 07/11-2018	Manajemen Judul	
III	Senin 08/11-2018	Konsep Judul dan Latar Belakang	
IV	Senin 09/11-2018	Konsep Judul, Latar Belakang, dan Kerangka	
V	Jumat 30/11-2018	Konsep Judul, Latar Belakang, dan Kerangka	
VI	Senin 02/12-2018	Konsep Judul dan Latar Belakang	
VII	Kamis 13/12-2018	Contoh Judul dan Latar Belakang	
VIII	Jumat 20/12-2018	Konsep Bab 1	
IX	Senin 24/12-2018	Penyusunan Bab 1	
X	Senin 01/01-2019	Penyusunan Bab 2	
XI	Senin 08/01-2019	ACE sedang proposal.	
XII			
XIII			

Catatan:
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pembimbing masing-masing minimal 4 kali

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-Nebi

Nita Adria Nurlita, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NEBI
POLITEKNIK KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Nita Adria Nurlita
NIM : 190310286
Pembimbing I : Dicky Nurfitri, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni
Pembimbing II : Hilda Nurfitri, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni
pada Minggu ke : 13/03/2019

Bimbingan ke	Hari/Tanggal	Urutan Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Senin 07/11-2018	- Penyusunan Bab 1 - Penyusunan Bab 2	
II	Kamis 08/11-2018	- Penyusunan Bab 1 - Penyusunan Bab 2	
III	Senin 02/12-2018	ACE UTM - 1400	
IV			
V			
VI			
VII			
VIII			

Catatan:
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pembimbing minimal 4 kali

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-Nebi

Nita Adria Nurlita

Nita Adria Nurlita, S.Kep., M.Kep., Sp.Jeni
NIP : 19901012140122002

Lampiran 3 Lembar Konsultasi Bimbingan pembimbing Pendamping

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KEKIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN NERS
POLITEKNIK KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Mita Adria Nurti
NIM : 19010796
Pembimbing 1 : Ns Lela Falmalia S.Kep.M.Kep
Jabatan Skripsi : Hubungan Gaya Belajar dan Kaya Sekolah Terhadap Stress Belajar pada Siswa di SMPN 22 Padang

Bimbingan ke	Tanggal	Uraian Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	14/12/2024	- Materi Judul	<i>[Signature]</i>
II	16/12/2024	- Materi Judul, Pembagian Bab I	<i>[Signature]</i>
III	22/12/2024	- Materi Bab I	<i>[Signature]</i>
IV	27/12/2024	- Materi Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
V	19/01/2025	- Materi Judul dan Bab 1	<i>[Signature]</i>
VI	20/01/2025	- Pembahasan Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
VII	20/01/2025	- Pembahasan Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
VIII	1-2-25	- Pembahasan Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
IX	1-2-25	- Pembahasan Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
X	1-2-25	- Pembahasan Bab 2 dan Bab 3	<i>[Signature]</i>
XI			
XII			
XIII			

Catatan:
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pembimbing pendamping minimal 3 kali

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Ners
[Signature]
Ns. Nura Yanti, M. Kes, Sp.KMHI

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KEKIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN NERS
POLITEKNIK KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Mita Adria Nurti
NIM : 19010796
Pembimbing 1 : Ns Lela Falmalia S.Kep.M.Kep
Jabatan Skripsi : Hubungan Efikasi Diri dan Maturasi Wajah Terhadap Stress Belajar siswa di SMPN 22 Padang

Bimbingan ke	Tanggal	Uraian Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	14.12.24	- Pembahasan Bab 1, 2, dan 3	<i>[Signature]</i>
II	21.12.24	- Pembahasan Bab 1, 2, dan 3	<i>[Signature]</i>
III	21.12.24	- Pembahasan Bab 1, 2, dan 3	<i>[Signature]</i>
IV	27.12.24	- Pembahasan Bab 1, 2, dan 3	<i>[Signature]</i>
V	21.1.25	- Pembahasan Bab 1, 2, dan 3	<i>[Signature]</i>
VI			
VII			
VIII			

Catatan:
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pembimbing minimal 3 kali

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
[Signature]
Ns. Nura Yanti, M. Kes, Sp.KMHI
NIP. 19690223042122002

Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang

**PEMERINTAH KOTA PADANG**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Gedung D Kampus Universitas Bung Hatta Jl. Sumatera Ulak Karang Padang
Telp. (0751) 21554-21825 fax (0751) 21554 Website : <http://www.disdik.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN
NOMOR: 421/1317/ DIKBUD.PPMP/01/2022

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat Direktur Poltekkes Kemenkes Padang nomor : KH.03.02/09331/2022 tanggal 27 Desember 2022 Perihal Izin penelitian dalam rangka Pengambilan Data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi, pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

NO.	NAMA	NIM	JURUSAN
1.	MITA AFVIA NARILA	193310786	KEPERAWATAN

Judul : HUBUNGAN STRESS BELAJAR DAN PENGGUNAAN GADGET DENGKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMPN 22 PADANG
Lokasi : SMPN 22 Padang
Waktu : Januari s.d. Maret 2023
Dengan ketentuan :

1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq. Bidang PPMP.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Padang, 30 Desember 2022
An. Kepala
Kasi-Perencanaan


Berliano Ruska
Nip.19820320 200604 1 007

Tembusan:

1. Walikota Padang (Sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Padang
4. Kepala SMPN 22 Padang
5. Arsip

Lampiran 5 Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian

 <p style="text-align: center;">PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UPTD SMP NEGERI 22 PADANG</p> <p style="text-align: center;"><small>Jl. Tut Wuri Sireba Padang Email : smpn22padang@yahoo.com Telp (0751) 7056485 Kode Pos : 25146</small></p>	
<p><u>SURAT KETERANGAN PENELITIAN</u> Nomor: 423/ 178/ SMP.22/ 2023</p>	
<p>Berdasarkan surat dari Dinas Pendidikan Kota Padang nomor 421/1317/ DIKBUD. PPMP/01/2022 tanggal 30 Desember 2023 perihal izin penelitian ke SMPN 22 Padang, yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang, dengan ini menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: MITA AFVIA NARILA
NIM/ TM	: 193310786/ 2019
Jurusan	: Keperawatan
Jenjang	: S1
Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang
Waktu	: Januari - Maret 2023
<p>Menurut pengamatan kami mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir yang bersangkutan dengan judul "HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES BELAJAR PADA SISWA SISWI KELAS VII DI SMPN 22 PADANG" di SMP Negeri 22 Padang.</p>	
<p>Demikianlah surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Padang, 15 Juni 2023 Kepala SMP Negeri 22 Padang</p>  <p>Elida Jusi, M.Pd NIP. 19710325 199503 2 001</p>	

Lampiran 6 Kisi-kisi instrumen variabel stress belajar

No	Dimensi	Positif	Negatif	Jumlah	Sistem Skor
1	Unpredictable (tidak dapat diprediksi)	1	5	2	0= tidak pernah 1= kadang-kadang 2 = Sering 3 = Selalu
2	Uncontrolable (tidak dapat dikontrol)	2, 9	7	3	
3	Overload (beban yang berlebih)	3,6,10	4,8	5	

Lampira 7 Kisi-kisi Instrument Variabel Efikasi diri

Dimensi	Indikator	Item
<i>Level</i>	Keyakinan seseorang akan kesanggupannya kepada tingkat kesulitan tugas	6,9
	Pemilihan tingkah laku didasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	4,10
<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	8,2,1
<i>Generality</i>	Keyakinan seseorang atas kemampuannya mengerjakan tugas pada bermacam aktivitas	5,7,3

Lampiran 8 Kisi-kisi Instrument Variabel Manajemen waktu

Dimensi	Indikator	Item
Menetapkan tujuan dan prioritas	Memfokuskan sasaran terhadap pekerjaan yang akan dicapai	1,2,11,12
	Membuat prioritas	3,4,13,14
Mekanisme dari manajemen waktu	Membuat rencana	5,6,15,16
	Mengatur jadwal	7,8,17,18
Preferensi untuk terorganisasi	Pencatatan dan pemeriksaan kegiatan	9,10,19,20

Lampiran 9 Surat Permohonan Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana TerapanKeperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang :

Nama : Mita Afvia Narila

Nim : 193310786

Bermaksud mengadakan penelitian tentang “HubunganEfikasi diri dan Manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan oleh responden akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian harapan saya. Sebelumnya saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Siswa Siswi yang telah meluangkan waktunya. Semoga Allah SWT membalasnya. Aamiin.

Peneliti,

(Mita Afvia Narila)

Lampiran 10 Surat Rersetujuan Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Poltekkes Kemenkes RI Padang yang berjudul tentang Hubungan Efikasi diri dan manajemen waktu Terhadap Stress Belajar Pada Siswa Siswi Kelas VII di SMPN 22 Padang”. Tanda tangan menunjukkan bahwa saya sudah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Padang,.....2023

Responden

Lampiran 11 Kuesioner

Kuesioner Stres Belajar *Perceived Stress Scale 10 (PSS 10)*

Tanggal Lahir/usia:

Jenis kelamin :

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda alami dengan cara dicentang (√)

Keterangan:

0= tidak pernah

1= kadang-kadang

2 = Sering

3 = Selalu

No	Pertanyaan	0	1	2	3
1	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan?				
2	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda?				
3	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan (stres)?				
4	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menghadapi masalah pribadi anda?				
5	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan anda?				
6	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi setiap hal yang harus anda lakukan?				
7	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda bisa mengatasi masalah yang terjadi dalam hidup anda?				
8	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol setiap hal dengan sangat baik?				
9	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendali anda?				
10	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?				
	Total				

Kuesioner Efikasi diri
General Self-Efficacy (GSE)

Tanggal Lahir/usia:

Jenis kelamin :

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda alami dengan cara dicentang (√)

Keterangan:

1 = Tidak

2 = Ya

No	Aspek Penilaian	1	2
1	Saya biasanya bisa menangani apapun yang saya alami		
2	Jika seseorang berlawanan dengan saya, saya bisa memahami dan mendapatkan cara untuk mendapatkan yang saya inginkan		
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan saya dan mencapai cita-cita saya		
4	Saya percaya diri bahwa saya bisa dengan efisien menghadapi hal-hal yang tidak terduga		
5	saya tahu cara menghadapi situasi yang tidak terduga		
6	Saya bisa menyelesaikan kebanyakan masalah jika saya mengerahkan usaha yang cukup		
7	Saya bisa tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena saya bisa mengandalkan kemampuan saya sendiri		
8	Ketika saya berhadapan dengan masalah, saya biasanya bisa menemukan beberapa solusi		
9	Jika saya dalam masalah, saya biasanya bisa memikirkan solusinya		
10	Saya biasanya bisa menangani apapun yang saya alami		
	Total		

Kuesioner Manajemen waktu

Tanggal Lahir/usia:

Jenis kelamin :

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda alami dengan cara dicentang (√)

Keterangan:

Keterangan:

1 = Tidak Setuju

2 = Setuju

No	Aspek Penilaian	1	2
1	Saya memiliki tujuan dari kegiatan yang saya lakukan.		
2	Setiap kegiatan yang saya lakukan berdasarkan tujuan yang ingin saya capai.		
3	Saya melakukan kegiatan berdasarkan yang paling penting.		
4	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk mengerjakan kegiatan yang dirasa penting.		
5	Saya selalu merencanakan apa yang akan saya lakukan.		
6	Saya membuat daftar aktivitas yang harus saya lakukan.		
7	Saya menyiapkan strategi lain saat jadwal bertabrakan.		
8	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang dibuat.		
9	Saya mengevaluasi semua kegiatan untuk mengetahui yang sudah atau belum dilakukan.		
10	Saya selalu memeriksa jadwal harian, untuk menghindari kesalahan.		
11	Saya tidak tahu tujuan dari kegiatan yang saya lakukan		
12	Saya sering menghabiskan waktu untuk kegiatan tanpa tujuan yang penting		
13	Saya melakukan kegiatan sesuka hati tanpa memilih yang terpenting		
14	Kegiatan yang saya lakukan selalu tanpa rencana terlebih dahulu		
15	Kegiatan yang saya lakukan selalu tanpa rencana terlebih dahulu		
16	Saya lebih suka melakukan kegiatan secara spontan dari pada direncanakan		
17	Saya sulit mengatasi jadwal yang bertabrakan		
18	Kadang-kadang saya menyelesaikan tugas sesuai keinginan, tanpa mepedulikan jadwal yang telah dibuat.		
19	Saya tidak mengetahui kegiatan yang sudah dan belum dilakukan.		
20	Saya tidak pernah memeriksa jadwal harian		
	Total		

Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	12	19.0	19.0	19.0
13	40	63.5	63.5	82.5
14	11	17.5	17.5	100.0
Total	63	100.0	100.0	

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	27	42.9	42.9	42.9
Perempuan	36	57.1	57.1	100.0
Total	63	100.0	100.0	

ANALISIS UNIVARIAT

Kategori Stress Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	29	46.0	46.0	46.0
Tinggi	34	54.0	54.0	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Kategori Efikasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	32	50.8	50.8	50.8
Rendah	31	49.2	49.2	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Kategori Manajemen Waktu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	27	42.9	42.9	42.9
Rendah	36	57.1	57.1	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor_SB	63	5	22	12.11	3.734
Skor_ED	63	2	20	17.11	2.806
Skor_MW	63	22	40	32.40	4.137
Valid N (listwise)	63				

Kategori Stress Belajar * Kategori Efikasi Diri Crosstabulation

	Kategori Efikasi Diri		Total
	Tinggi	Rendah	

Kategori Stress Belajar	Rendah	Count	10	19	29
		% within Kategori Stress Belajar	34.5%	65.5%	100.0%
		% within Kategori Efikasi Diri	31.2%	61.3%	46.0%
	Tinggi	Count	22	12	34
		% within Kategori Stress Belajar	64.7%	35.3%	100.0%
		% within Kategori Efikasi Diri	68.8%	38.7%	54.0%
Total		Count	32	31	63
		% within Kategori Stress Belajar	50.8%	49.2%	100.0%
		% within Kategori Efikasi Diri	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.720 ^a	1	.017		
Continuity Correction ^b	4.575	1	.032		
Likelihood Ratio	5.809	1	.016		
Fisher's Exact Test				.023	.016
Linear-by-Linear Association	5.629	1	.018		
N of Valid Cases ^b	63				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,27.

b. Computed only for a 2x2 table

Kategori Stress Belajar * Kategori Manajemen Waktu Crosstabulation

			Kategori Manajemen Waktu		Total
			Tinggi	Rendah	
Kategori Stress Belajar	Rendah	Count	18	11	29
		% within Kategori Stress Belajar	62.1%	37.9%	100.0%
		% within Kategori Manajemen Waktu	66.7%	30.6%	46.0%
	Tinggi	Count	9	25	34
		% within Kategori Stress Belajar	26.5%	73.5%	100.0%
		% within Kategori Manajemen Waktu	33.3%	69.4%	54.0%
Total	Count	27	36	63	
	% within Kategori Stress Belajar	42.9%	57.1%	100.0%	
	% within Kategori Manajemen Waktu	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.099 ^a	1	.004		
Continuity Correction ^b	6.710	1	.010		
Likelihood Ratio	8.252	1	.004		
Fisher's Exact Test				.006	.005
Linear-by-Linear Association	7.970	1	.005		
N of Valid Cases ^b	63				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,43.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 13 Dokumentasi

