

**HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 7 PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:
LISMATUSA'DIAH
NIM. 16006137

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

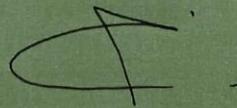
HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA SMA NEGERI 7 PADANG

Nama : Lismatusa' Diah
NIM/TM : 16006137/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 19 November 2020

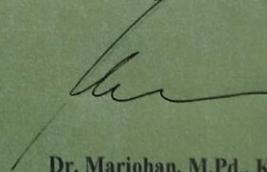
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, MS., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.
NIP.19560310 198103 1 004

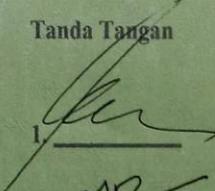
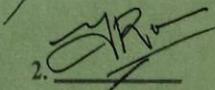
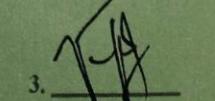
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik
Siswa SMA Negeri 7 Padang
Nama : Lismatusa' Diah
NIM/TM : 16006137/2016
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 19 November 2020

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lismatusa' Diah
NIM/TM : 16006137/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik
Siswa SMA Negeri 7 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 19 November 2020

nyatakan,



Lismatusa' Diah
NIM. 16006137

ABSTRAK

Lismatusadiah. 2020. Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 7 Padang. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan tinggi terhadap pendidikan. Pada kenyataannya dalam proses remaja menuntut ilmu terjadi stres akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sulit, apalagi pelajaran yang diajarkan oleh pengajar yang ditakuti dan tidak disenangi serta jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian yaitu salah satunya *locus of control*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan mengenai *locus of control*, stres akademik siswa, serta bagaimana hubungan *locus of control* dengan stres akademik siswa.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan populasi sebanyak 1.085 siswa. Penarikan sampel 292 siswa dengan menggunakan rumus slovin. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *Stratified Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data adalah angket stres akademik siswa yang menggunakan skala *likert* dan inventori *locus of control* yang menggunakan teknik baku yang telah diadopsi dari Bapak Dr. Marjohan M.Pd., Kons. Data diolah menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan untuk menguji hubungan data dianalisis menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 20.0*.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) *locus of control* siswa memiliki kecenderungan internal, (2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *locus of control* dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 7 Padang dengan r_{tabel} sebesar 0,113 dan r_{hitung} sebesar 0,224 dengan taraf signifikan 0,000. Jadi semakin rendah skor *locus of control* kecenderungan internal siswa maka semakin rendah stres akademiknya. Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan guru BK atau konselor dapat memberikan bantuan berupa layanan-layanan Bimbingan Konseling.

Kata Kunci: *Locus of Control*, Stres Akademik Siswa

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “**Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 7 Padang**” ini dapat diselesaikan.

Selanjutnya dalam melaksanakan dan menyelesaikan skripsi dengan mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran, dan motivasi yang begitu berarti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Drs. Yusri, M.Pd., Kons. Selaku Dosen Penguji dan Penimbang Instrumen yang telah memberikan masukan saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku Dosen Penguji dan Penimbang Instrumen yang telah memberikan masukan saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. Selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.

5. Bapak dan Ibu dosen BK FIP UNP yang telah memberikan ilmu pengetahuan tentang BK di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Ramadi sebagai Staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu menyelesaikan surat-surat perizinan dalam penelitian ini.
7. Ibu Dra. Enny Sasmita, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 7 Padang. Ibu Dra. Desmawati, Kons, Ibu Hj. Zulfaneli, S.Pd, Ibu Dra. Khairina, Ibu Medi Astuti, S.Pd, Ibu Aidilla Fitri, S.Pd selaku guru BK di SMA Negeri 7 Padang dan Bapak/Ibu staf administrasi SMA Negeri 7 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian serta seluruh siswa SMA Negeri 7 Padang yang telah bersedia menjadi responden.
8. Sangat teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Alm. Awaluddin, Ibunda Armanita, Abangda Nurullah Septiawan, S.Kom dan Febrianto Ramadhan beserta adik Jupri Naldi dan Lukman Syaputra serta seluruh anggota keluarga tercinta yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian, bimbingan, arahan serta memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti demi kelancaran dan kesempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga seluruh keluarga peneliti selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.
9. Sahabat, teman dan keluarga peneliti yaitu Kak Irat, Fira, Fifi, Ulya, Intan, Wati, Sefni, Indri, Indah, Tati, Tia, Sinta, Dinda, Laras, Nurul, Eka, Anggi,

Ulfa, Hajar, Aida, Ica yang selalu memberi *support* kepada peneliti secara langsung maupun tidak langsung.

10. Kepada keluarga Nenek Zainar, Ante Anis, Ante Neti, Maktuo Zahirma yang sudah bersedia memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti selama berada di Padang dan selalu memberi *support* kepada peneliti secara langsung maupun tidak langsung.
11. Senior serta rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan doa yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Maka peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk peneliti tetapi juga bagi para pembaca. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, November 2020

Lismatusadiah

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Asumsi Penelitian.....	8
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Stres Akademik	10
1. Pengertian Stres	10
2. Pengertian Stres Akademik	11
3. Jenis-jenis Stres	12
4. Gejala-gejala Stres Akademik	12
5. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
B. <i>Locus of Control</i>	17
1. Pengertian <i>Locus of Control</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Locus of Control</i>	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Locus of Control</i>	20
C. Kaitan <i>Locus of Control</i> dengan Stres Akademik Siswa	22
D. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling	23
E. Penelitian Relevan.....	26

F. Kerangka Konseptual	29
G. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	34
C. Jenis Data dan Sumber Data.....	36
1. Jenis Data.....	36
2. Sumber Data	37
D. Definisi Operasional	37
1. Stres Akademik.....	37
2. <i>Locus of Control</i>	37
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
1. <i>Locus of Control</i>	47
2. Stres Akademik	50
3. Kaitan <i>Locus of Control</i> dengan Stres Akademik Siswa	55
B. Pembahasan	56
1. <i>Locus of Control</i>	57
2. Stres Akademik	58
3. Kaitan <i>Locus of Control</i> dengan Stres Akademik Siswa	60
C. Implikasi Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	60
1. Layanan Informasi	60
2. Layanan Konseling Perorangan	61
3. Layanan Konseling Kelompok.....	62
4. Layanan Bimbingan Kelompok	62

BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
KEPUSTAKAAN	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian	33
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3.	Skor Pilihan Jawaban Stres Akademik	39
Tabel 4.	Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian	45
Tabel 5.	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	46
Tabel 6.	Mean, Skor Terendah, Skor Tertinggi dan SD <i>Locus of Control</i> (n=292)	47
Tabel 7.	Distribusi <i>Locus of Control</i> Internal dan Eksternal	48
Tabel 8.	Distribusi <i>Locus of Control</i> (n=292).....	49
Tabel 9.	Mean, Skor Terendah, Skor Tertinggi dan SD Stres Akademik (n=292)	50
Tabel 10.	Stres Akademik Peraspek (n=292)	51
Tabel 11.	Stres Akademik Siswa Aspek Gejala Kognitif	52
Tabel 12.	Stres Akademik Siswa Aspek Gejala Afektif	53
Tabel 13.	Stres Akademik Siswa Aspek Gejala Fisiologis	53
Tabel 14.	Stres Akademik Siswa Aspek Gejala Perilaku.....	54
Tabel 15.	Stres Akademik Siswa SMA Negeri 7 Padang	55
Tabel 16.	Korelasi <i>Locus of Control</i> (X) dengan Stres Akademik (Y).....	56

GAMBAR

Gambar Kerangka Konseptual	29
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Kisi-Kisi Instrumen	72
Lampiran 2 : Instrumen Penelitian	74
Lampiran 3 : Tabulasi Rekap <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	81
Lampiran 4 : Tabulasi Data Uji Validitas	89
Lampiran 5 : Hasil Pengolahan Data Uji Validitas	92
Lampiran 6 : Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	97
Lampiran 7 : Hasil Korelasi <i>Locus of Control</i> dan Stres Akademik	149
Lampiran 8 : Surat-surat Penelitian.....	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA) pada umumnya berada pada masa remaja. Menurut Papalia, dkk (2011:534) masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan pada fisik, kognitif dan psikososial. Menurut Yoshi Restu & Yusri (2013:243) masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia, di mana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Masa ini individu mengalami banyak tantangan dalam perkembangannya, baik dari dalam diri maupun dari luar diri terutama lingkungan sosial. Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan dan membawa kebahagiaan serta membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Melchioriyusni, Zikra & Said A, 2013). Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres (Blizzard; Nurbaty; dalam Fatimah, 2016). Selanjutnya Ellias (2011) menyatakan bahwa sebagian besar sumber stres berasal dari masalah akademik yang terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang disebut dengan stres akademik.

Kegiatan akademik di sekolah, idealnya siswa harus melakukan aktivitas-aktivitas positif yang menunjang kemampuan dan keterampilannya. Prayitno

(2002:1) mengemukakan salah satu faktor penentu kesuksesan siswa dalam belajar adalah sejauh mana siswa dapat menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang dituntut oleh guru.

Kemudian, Shahmohammadi (Taufik, Ifdil & Zadrian A, 2013) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Menurut Desmita (2012:288) sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada siswa. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti dan menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Menurut Hellen (2002:128) kesulitan belajar adalah kemampuan seorang siswa untuk menguasai suatu materi pelajaran secara maksimal tetapi dalam kenyataannya siswa tidak dapat menguasainya dalam waktu yang telah ditentukan, dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar. Thurson (2005:65) menjelaskan stres akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran yang diajarkan oleh pengajar yang ditakuti, tidak disenangi dan juga jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Desmita (2012:291) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya

ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Penelitian Taufik, Ifdil & Zadrian A (2013) tentang “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang” menggambarkan bahwa tingkat stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hasil penelitian tersebut terjadi karena ada beberapa guru mata pelajaran memberikan tugas yang cukup banyak terhadap siswa, dengan waktu pengumpulan yang diberikan begitu singkat sehingga membuat siswa menjadi tertekan dan akhirnya siswa berada pada kondisi stres.

Penelitian Putri (2016) tentang “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang” mengungkapkan stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%. Kemudian penelitian Suseno & Hartati (2013) tentang “Kecenderungan Perilaku Agresif ditinjau dari Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Pematang” mengungkapkan stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada dalam kategori sedang dengan rentang nilai antara 45,83 sampai dengan 54,16.

Menurut Smet (Fahmi Fauzia, 2011:9) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian yaitu salah satunya *locus of control*. Rotter (Friedman & Schustack, 2008:275)

mengemukakan *locus of control* sebagai variabel perbedaan individual yang stabil memiliki dua dimensi (internal dan eksternal) dapat mempengaruhi berbagai perilaku dalam sejumlah konteks yang berbeda. Larsen & Buss (2002) mengemukakan *locus of control* merupakan suatu konsep yang menunjuk pada keyakinan individu mengenai sumber kendali akan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Findley & Cooper (Friedman & Schustack, 2008:275) orang dengan *locus of control* internal lebih berorientasi pada keberhasilan karena mereka menganggap perilaku mereka dapat menghasilkan efek positif dan juga mereka lebih cenderung tergolong ke dalam *high-achiever*. Sedangkan orang dengan *locus of control* eksternal cenderung kurang independen dan lebih mungkin menjadi depresi dan stres.

Penelitian Sari Intan, Marjohan & Neviyarni (2013) tentang “*Locus of Control* dan Perilaku Menyontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling” menunjukkan kondisi *locus of control* siswa secara keseluruhan memiliki skor terendah 7, skor tertinggi 19 dan mean 12,34 dengan standar deviasi 2,78. Artinya secara keseluruhan siswa kelas 10 SMA N Padang Ganting memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal, sedangkan perilaku menyontek siswa secara keseluruhan memiliki skor tertinggi 153, skor terendah 92, dan mean 11,6, dengan standar deviasi 1,09. Dapat dikemukakan secara umum perilaku menyontek siswa saat ujian berada pada kategori cukup. Untuk itu diperlukan layanan dan bimbingan yang tepat agar perilaku menyontek siswa tidak berkembang menjadi kategori sangat tinggi.

Selanjutnya Penelitian Nulhusni Nadyya & Marjohan (2019) tentang “Relationship of *Locus of Control* with Middle School Student Discipline” menunjukkan (1) *locus of control* siswa SMP Negeri 13 Padang memiliki kecenderungan *locus of control* internal, (2) disiplin siswa di SMP Negeri 13 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 35%, (3) terdapat hubungan negatif signifikan antara *locus of control* dengan disiplin siswa di SMP Negeri 13 Padang artinya semakin internal *locus of control* siswa, semakin patuh dia dalam melaksanakan disiplin.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 12 Februari 2020 dengan seorang guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 7 Padang, diperoleh informasi ada beberapa siswa bersaing untuk mendapatkan nilai yang bagus sehingga siswa menjadi tertekan, ada siswa yang memilih untuk menyalin tugas temannya ketika pengumpulan waktu yang mendesak. Kemudian pada saat peneliti melaksanakan PLBK-S pada Juli-Desember 2019 di SMA Negeri 7 Padang ketika melaksanakan konseling individual dengan beberapa siswa, mereka mengeluh karena banyak diberikan tugas sekolah sehingga bingung dalam mengatasinya dan membuat siswa merasa tertekan sehingga menjadi stres.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 12 Februari 2020 dengan 15 orang siswa SMA Negeri 7 Padang diperoleh informasi bahwa siswa mengalami stres seperti merasa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang singkat, siswa yang merasa bahwa guru mata pelajaran pilih kasih terhadap siswa lainnya, siswa lelah dengan banyaknya tugas sekolah yang diberikan, siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian, siswa merasa tidak puas

dengan hasil yang diperoleh saat belajar maupun ujian, sehingga stres muncul membuat konsentrasi belajar siswa terganggu dan menjadi tidak semangat dalam belajar, siswa yang kurang paham dengan penjelasan yang diberikan guru sehingga ketika ujian siswa mengharapkan jawaban dari teman, siswa merasa tertekan karena diperintah oleh orangtua untuk terus belajar dengan tuntutan mendapatkan ranking satu di kelas.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melihat, mengungkapkan, dan membahas lebih dalam **“Hubungan *locus of control* dengan stres akademik siswa SMA Negeri 7 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Smet (Fahmi Fauzia, 2011:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu: 1) Variabel dalam kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi ekonomi, 2) Karakteristik kepribadian: *Introvert-ekstrovert*, *hardiness*, *locus of control*, kekebalan dan kesehatan mental, 3) Variabel sosial kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial kontrol pribadi yang dirasakan, 4) Hubungan atau interaksi dengan lingkungan sosial, integrasi dalam jaringan sosial. Faktor ini menekankan bahwa tidak mungkin manusia tidak membutuhkan kehadiran manusia lain.

Berdasarkan paparan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat diketahui beberapa permasalahan yang ditemui, antara lain sebagai berikut:

1. Adanya siswa merasa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang singkat.

2. Adanya siswa yang merasa bahwa guru mata pelajaran pilih kasih terhadap siswa lainnya.
3. Adanya siswa lelah dengan banyaknya tugas sekolah yang diberikan.
4. Adanya siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian.
5. Adanya siswa merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh saat belajar maupun ujian.
6. Adanya siswa yang kurang paham dengan penjelasan yang diberikan guru.
7. Adanya siswa merasa tertekan karena diperintah oleh orangtua untuk terus belajar dengan tuntutan mendapatkan ranking satu di kelas.
8. Adanya siswa yang tidak dapat membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah.
9. Adanya siswa berfikir negatif mengenai hasil nilai yang diperoleh.
10. Adanya siswa yang stres sehingga sulit berkonsentrasi di kelas.
11. Adanya siswa yang memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal seperti ketika belajar harus ada diperintah oleh orangtua
12. Adanya siswa tidak percaya dengan kemampuan diri sehingga mengharapkan bantuan dari teman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Locus of control*
2. Stres akademik
3. Hubungan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan terdahulu maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *locus of control* siswa ?
2. Bagaimana gambaran stres akademik siswa ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa ?

E. Asumsi Penelitian

Setelah membatasi permasalahan yang diidentifikasi, maka penulis dapat mengajukan asumsi sebagai berikut:

1. Setiap siswa merasakan stres akademik yang berbeda-beda.
2. Setiap siswa memiliki kecenderungan *locus of control* internal dalam dirinya.
3. Setiap siswa memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal dalam dirinya
4. Guru BK dapat berperan untuk meningkatkan *locus of control* internal siswa

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan *locus of control* siswa.
2. Mendeskripsikan stres akademik siswa.
3. Menguji hubungan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *locus of control* dan stres akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Sebagai bahan masukan bagi guru BK dalam memberikan pelayanan Bimbingan dan Konseling, serta upaya membantu siswa dalam meminimalisir *locus of control* eksternal siswa sehingga akan berdampak pada stres akademik siswa menjadi rendah.

b. Bagi Siswa

Dapat membantu siswa dalam memahami dan mengembangkan kecenderungan *locus of control* internal pada dirinya dalam kaitannya dengan stres akademik siswa di sekolah.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini selanjutnya dijadikan panduan untuk penelitian selanjutnya sehingga mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak dari hasil penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Menurut kamus lengkap psikologi “Stres” adalah satu keadaan tertekan, secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2006:488). Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, 2006). Anoraga (2014:108) mendefinisikan stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Menurut Agolla & Ongori (2009) stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Marliani, R (2015:261) menjelaskan bahwa stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari diri seseorang. Kemudian Lazarus dan Folkman (Wijayaningsih, 2014:82) menjelaskan stres adalah hubungan tertentu antara individu dan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai suatu yang melebihi sumber daya dan membahayakan kesehatannya. Adapun stres terjadi saat adanya pemicu terjadinya stres tersebut. Sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2003:557) stres sebagai pemicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Penjelasan di atas maka dapat disimpulkan stres merupakan suatu keadaan tertekan yang dialami seseorang disebabkan oleh proses menilai kejadian atau peristiwa sebagai sesuatu hal yang tidak sesuai antara tuntutan lingkungan dengan keadaan diri individu.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Olejnik & Holschuh (Putri, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Rahmawati (2012) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Desmita (2012:291) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Selanjutnya menurut Alvin (2007) stres akademik adalah keadaan yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi tertekan karena adanya tuntutan lingkungan yang tidak sesuai dengan keadaan diri siswa berkaitan dengan proses belajar di

sekolah sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku.

3. Jenis-jenis Stres

Selye (Rahmawati, 2012) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu :

a. *Distres* (Stres Negatif)

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

b. *Eustres* (Stres Positif)

Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi untuk menciptakan sesuatu.

Dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis stres terbagi atas 2 yaitu *distres* (stres negatif) yang berarti stres bersifat tidak menyenangkan dan *eustres* (stres positif) yang berarti bersifat menyenangkan.

4. Gejala-gejala Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) ada empat, yaitu sebagai berikut.

a. Kognitif (*cognitive*)

Aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Seperti kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi serta performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, mudah lupa dan munculnya pikiran yang tidak biasa.

b. Afektif (*affective*)

Aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

c. Fisiologis (*physiological*)

Aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produksi keringat. Secara fisik kondisi stres muncul dengan muka memerah, pucat, badan terasa lemah, merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin.

d. Perilaku (*behavior*)

Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (anti sosial). Seperti mudah menyalahkan orang

lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko.

Selanjutnya Posen (Patimah S, 2016:26) mengemukakan tentang beberapa gejala umum dari stres akademik yang diwujudkan dalam berbagai bentuk namun dapat dikelompokkan dalam empat kategori, yaitu sebagai berikut :

- a. Fisik (*psychal*)
Hal ini ditunjukkan oleh timbulnya kelelahan badan, sakit kepala, sulit tidur dan lain-lain.
- b. Mental/ Kejiwaan (*mental*)
Hal ini ditunjukkan oleh menurunnya konsentrasi dan ingatan kebingungan, hilangnya rasa humor, bimbang dan lain-lain.
- c. Emosional (*emotional*)
Hal ini ditunjukkan oleh rasa gelisah, depresi dan timbulnya rasa tegang, frustrasi, ketakutan dan lain-lain.
- d. Perilaku (*behavioral*)
Hal ini ditunjukkan oleh tindakan makan, minum atau merokok yang berlebihan, menangis dan menyalahkan orang lain.

Selanjutnya Goliszek (Fahmi F, 2011:12-13) menyatakan ada beberapa gejala stres akademik yaitu sebagai berikut :

a. Gejala Fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah/lemas, sering buang air kecil dan sulit menelan.

b. Gejala Emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

c. Gejala Perilaku

Gejala perilaku adalah dahai berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

Jadi, berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan gejala-gejala stres akademik adalah dari gejala fisik, gejala mental, gejala emosi, gejala perilaku.

5. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Suprpto (Andriani I, 2017:14) faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu :

a. Kepribadian

Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup optimis, semakin jauh dari stres maka semakin ringan stres baginya. Memiliki kepribadian yang yakin akan kemampuan yang dimiliki terutama dibidang pendidikan atau akademis.

b. Falsafah hidup

Semakin berserah diri kepada Tuhan, semakin terbebaskan stres seseorang, serta semakin tenang dalam menjalani pendidikannya.

c. Persepsi

Semakin “santai” suatu pendidikan dipersepsi, semakin sukar seseorang stres karena pendidikan atau tuntutan akademis tersebut.

d. Posisi Sosial

Semakin berperan dan menyatu seseorang dengan lingkungan sosialnya, semakin sukar timbul dalam dirinya.

e. Pengalaman

Semakin sering suatu *stressor* tertentu mengunjungi seseorang, semakin sering kemungkinannya terserang akibat *stressor* tersebut.

f. Kesehatan

Semakin sehat dan segar jasmani seseorang, semakin jarang ia terkena stres dan sebaliknya semakin mundur kesehatan seseorang, maka ia semakin stres. Kesehatan juga dapat mempengaruhi efikasi diri individu, apabila kesehatannya baik, maka seseorang tersebut dapat menampilkan dirinya, apalagi akademisnya.

Selanjutnya menurut Smet (Fahmi F, 2011:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu sebagai berikut :

- a. Variabel dalam kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi ekonomi.
- b. Karakteristik kepribadian: *Introvert-ekstrovert*, *hardiness*, *locus of control*, kekebalan dan kesehatan mental.
- c. Variabel sosial kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial kontrol pribadi yang dirasakan.

- d. Hubungan atau interaksi dengan lingkungan sosial, integrasi dalam jaringan sosial. Faktor ini menekankan bahwa tidak mungkin manusia tidak membutuhkan kehadiran manusia lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah kepribadian, falsafah hidup, persepsi, posisi sosial, pengalaman, kesehatan, serta hubungan atau interaksi dengan lingkungan sosial.

B. Locus of Control

1. Pengertian *Locus of Control*

Locus of control pertama kali muncul dikemukakan oleh Rotter. Menurut Pervin (Smet, 1994:181) konsep *locus of control* adalah bagian dari teori belajar sosial yang menyangkut kepribadian dan mewakili harapan umum mengenai masalah faktor-faktor yang menentukan keberhasilan pujian dan hukuman terhadap kehidupan seseorang. Rotter mengemukakan pengertian *locus of control* yang dikutip oleh Slavin (1994:355) bahwa “*Locus of control is a personality trait that concerns whether people attribute responsibility for their own failure or success to internal factors or external factors*”. *Locus of control* merupakan suatu sifat kepribadian seseorang mengenai apakah seseorang mengatribusikan kesuksesan dan kegagalannya pada faktor internal atau faktor eksternal.

Dapat disimpulkan bahwa *locus of control* adalah suatu sifat kepribadian seseorang mengenai keyakinan seseorang akan sebab-sebab kesuksesan atau kegagalan pada faktor internal atau faktor eksternal yang

dialami seseorang, sehingga sebab-sebab tersebut dapat dipertanggung jawabkan dan dapat dikontrol atau tidak.

2. Aspek-aspek *Locus of Control*

Locus of control memiliki beberapa aspek, seperti yang dikemukakan Lvenson (Legerski, 2006) bahwa terdapat tiga aspek dalam *locus of control*, yakni sebagai berikut:

- a. *Internal* (I) berupa keyakinan individu bahwa dirinya dapat mengendalikan hidupnya sendiri.
- b. *External powerful others* (P) berupa keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi dalam hidupnya ditentukan oleh kekuatan orang lain.
- c. *External chance* (C) berupa keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi dalam hidupnya ditentukan oleh adanya kesempatan, keberuntungan, dan takdir.

Kemudian Rotter (Friedman & Schustack, 2008:275), menjelaskan *locus of control* sebagai variabel perbedaan individu yang stabil yang memiliki dua aspek yaitu sebagai berikut.

a. *Locus of Control* Internal

Friedman & Schustack (2008:275) menjelaskan individu dengan *locus of control* internal lebih berorientasi pada keberhasilan karena mereka menganggap perilaku mereka dapat menghasilkan efek positif dan juga mereka lebih cenderung tergolong ke dalam *high-achiever*. Menurut Larsen & David (2008:406) “*people high on internal locus of control believe that outcomes depend mainly on their own personal*

efforts". Orang dengan *locus of control* internal meyakini perilaku dia sendiri yang menentukan penguatan positif akan diterima dan dia memiliki kendali atas hidup mereka sendiri. Kemudian Findley & Cooper (Smith, 2003:25) menyatakan "*if someone believes that his or her successes and failures are due to factors within their own control, such as effort or ability, then that person is said to have an internal locus of control*". Jika seseorang percaya bahwa keberhasilan dan kegagalannya adalah faktor dalam kendali mereka sendiri, seperti usaha dan kemampuannya, maka orang tersebut memiliki *locus of control* internal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *locus of control* internal memiliki keyakinan bahwa kesuksesan dan kegagalan yang diraihinya ditentukan oleh dirinya sendiri.

b. *Locus of Control* Eksternal

Friedman & Schustack (2008:275) menjelaskan individu dengan *locus of control* eksternal memiliki keyakinan bahwa tindakan mereka memiliki sedikit dampak bagi keberhasilan/kegagalan mereka, dan sedikit yang dapat mereka lakukan untuk merubahnya. Larsen & David (2008:406) menjelaskan "*whereas people who have a more external locus of control believe that outcomes largely depend on forces outside of their personal control*". Kutipan tersebut menjelaskan orang yang memiliki *locus of control* eksternal tinggi meyakini bahwa hasil sebagian besar bergantung pada luar kontrol pribadi mereka seperti kekuasaan

orang lain, takdir, nasib, dan kesempatan merupakan faktor utama yang mempengaruhi apa yang dialami baik itu kesuksesan maupun kegagalan.

Di samping itu, Crider (Murni Leni, 2011:52) menguraikan karakteristik *locus of control* eksternal antara lain: kurang memiliki inisiatif, mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan, kurang suka berusaha, kurang mencari informasi untuk memecahkan masalahnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal percaya bahwa keberhasilan dan kegagalannya adalah faktor di luar kontrol mereka sendiri, seperti nasib atau keberuntungan.

3. Faktor - faktor yang Mempengaruhi *Locus of Control*

Rotter (1966:43) menggunakan empat konsep dasar dalam meramalkan perilaku, yaitu (1) potensi perilaku (*behavioral potential*) setiap kemungkinan yang relatif muncul pada situasi tertentu berkaitan dengan hasil yang diinginkan dalam kehidupan seseorang, (2) harapan (*expectation*) merupakan suatu kemungkinan dari berbagai kejadian yang akan muncul dan dialami seseorang, (3) nilai unsur penguat (*reinforcement value*) pilihan terhadap berbagai kemungkinan penguat atas hasil dari beberapa *reinforcement* hasil-hasil lainnya yang dapat muncul pada situasi serupa, (4) suasana psikologi (*psychological situation*) bentuk rangsangan baik secara internal maupun eksternal yang diterima seseorang pada saat meningkatkan atau menurunkan harapan terhadap munculnya hasil yang diharapkan.

Menurut Schultz & Schultz (2009:434) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *locus of control*, antara lain:

a. Faktor usia & perbedaan jenis kelamin (*Age & gender differences*)

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa usaha mengontrol lingkungan eksternal individu di mulai dari masa kanak-kanak. Lebih tepatnya pada usia 8-14 tahun. Sebuah studi terhadap 223 anak usia 14-15 tahun di Norwegia menemukan skor *locus of control* internal yang lebih tinggi pada anak perempuan dari pada anak laki-laki (Manger & Ekeland, 2000). Selanjutnya di Cina, penelitian menunjukkan bahwa pria dinilai memiliki *locus of control* internal yang lebih tinggi dari pada wanita (Tong & wang, 2006).

b. Faktor sosial

Berbagai penelitian secara jelas menyatakan adanya hubungan antara sosial dan *locus of control*. Semakin rendah tingkat sosial individu, maka semakin eksternal *locus of control* seseorang. Tes kemampuan pada individu dengan tingkat sosial rendah dan kelompok minoritas menunjukkan *locus of control* eksternal.

c. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan tempat interaksi antara orangtua dan anak, termasuk di dalamnya penanaman nilai-nilai dan norma yang akan diwariskan kepada anak-anaknya. Jika tingkah laku anak mendapat respon, maka anak akan merasakan kehangatan, perlindungan dan mengembangkan sikap positif dengan demikian tingkah laku tersebut

akan mengembangkan anak ke arah *locus of control* internal. Sebaliknya jika tingkah laku anak tidak mendapatkan reaksi atau respon, maka anak akan menganggap bahwa tingkah lakunya tidak mempunyai arti. Anak tidak mampu menentukan akibatnya, keadaan di luar dirinya yang menentukan. Hal ini dapat menimbulkan apa yang disebut *locus of control* eksternal.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *locus of control* adalah potensi perilaku, harapan, nilai unsur penguat, suasana psikologi, faktor usia dan jenis kelamin, faktor sosial, serta faktor keluarga.

C. Kaitan *Locus of Control* dengan Stres Akademik Siswa

Thurson (2005:65) menjelaskan stres akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran yang diajarkan oleh pengajar yang ditakuti dan tidak disenangi dan juga jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Desmita (2012:291) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Menurut Smet (Fahmi F, 2011) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian yaitu salah satunya *locus of control*. Rotter (Friedman & Schustack, 2008) mengemukakan *locus of control* sebagai variabel perbedaan individual yang stabil memiliki dua dimensi (internal dan

eksternal) dapat mempengaruhi berbagai perilaku dalam sejumlah konteks yang berbeda. Larsen & Buss (2002) mengemukakan *locus of control* merupakan suatu konsep yang menunjuk pada keyakinan individu mengenai sumber kendali akan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Findley & Cooper (Friedman & Schustack, 2008:275) orang dengan *locus of control* internal lebih berorientasi pada keberhasilan karena mereka menganggap perilaku mereka dapat menghasilkan efek positif dan juga mereka lebih cenderung tergolong ke dalam *high-achiever*. Sedangkan orang dengan *locus of control* eksternal cenderung kurang independen dan lebih mungkin menjadi depresi dan stres.

D. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Sahlberg (Yuca V, Riska A & Zadrian A, 2017) sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang membutuhkan layanan bimbingan dan konseling dalam penyelenggaraan dan peningkatan taraf hidup di sekolah demi tercapainya tujuan pendidikan yang sejalan dengan visi profesi konseling. Layanan bimbingan dan konseling adalah suatu bentuk layanan bantuan yang diberikan oleh pihak profesional (konselor) kepada individu atau kelompok (klien) guna mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada setiap tahapannya, sehingga individu tersebut dapat menemukan, mengenali dan menerima dirinya secara positif dan dinamis. Menurut Hidayat H, Yusri & Asmidir Ilyas (2015:198) pelayanan bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang akan diberikan kepada seseorang guna membantu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya menurut Prayitno & Erman Amti

(2008:105) bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Siswa yang mengalami permasalahan, dapat dibantu dengan adanya bimbingan dan konseling yang memiliki sembilan jenis layanan. Sebagaimana menurut Prayitno & Erman Amti (2008) bahwa terdapat sembilan jenis layanan bimbingan dan konseling, yaitu: layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi dan mediasi. Layanan yang diberikan disesuaikan dengan permasalahan siswa di sekolah.

1. Layanan informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat bermanfaat untuk mengenal diri, dan mengembangkan sikap. Setelah konselor mengetahui adanya gejala stres akademik dari siswa maka konselor dapat memberikan informasi mengenai manajemen stres dan cara meningkatkan *locus of control* internal sehingga stres akademik dapat diminimalisir.

2. Layanan konseling perorangan

Konseling individual adalah layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk membahas permasalahan pribadi yang dialami individu tersebut. Layanan ini memungkinkan individu mendapat upaya

bantuan secara langsung dari konselor sebagai upaya untuk mengentaskan permasalahan klien tersebut. Klien dapat menceritakan permasalahannya yang berkaitan dengan kegiatannya di sekolah kepada konselor, sehingga konselor dapat membantu klien untuk memecahkan permasalahan tersebut.

3. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok dimaksudkan untuk membantu mengembangkan aspek-aspek kepribadian yang ada pada diri individu seperti mampu mengemukakan pendapat dan individu memperoleh pemahaman baru. Adapun topik yang bisa diberikan konselor kepada sekelompok siswa mengenai manajemen stres dan *locus of control*. Dengan demikian diharapkan semua siswa dapat meningkatkan *locus of control* internal sehingga stress akademik dapat diminimalisir.

4. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yang masih berkaitan dengan bidang pribadi, belajar serta sosial yang sedang dijalannya di sekolah. Sehingga dengan adanya konseling kelompok ini permasalahan dapat

dipecahkan secara bersama, dan diharapkan para siswa dapat memanajemen gejala stress salah satunya dengan meningkatkan *locus of control* internal.

Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu permasalahan siswa yaitu layanan informasi, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

E. Penelitian Relevan

1. Penelitian Taufik, Ifdil Zadrian A (2013) tentang “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang” menggambarkan bahwa tingkat stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hasil penelitian tersebut terjadi karena ada beberapa guru mata pelajaran memberikan tugas yang cukup banyak terhadap siswa, dengan waktu pengumpulan yang diberikan begitu singkat sehingga membuat siswa menjadi tertekan dan akhirnya siswa berada pada kondisi stres.
2. Penelitian Utami (2015) tentang “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI di MAN Yogyakarta”. Sri Dewi Utami meneliti bagaimana hubungan efikasi diri dengan stres akademik, hasil penelitiannya secara keseluruhan stres akademik siswa termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 86,80%. Aspek stres yang diteliti berkaitan dengan gejala sedih, marah, bosan, mudah lelah, dan mengantuk ketika belajar, melakukan

tindakan pelanggaran sekolah. Hal ini berbeda dengan aspek stres yang peneliti teliti. Peneliti lebih mudah secara mendalam mengkaji aspek yang akan diteliti.

3. Astuti, Taufik & Ifdil (2017) tentang “Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Berdasarkan Jenis Kelamin”. Astuti meneliti bagaimana perbedaan stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitiannya menunjukkan stres akademik mayoritas pada kategori sedang (40,9%), stres akademik yang dialami siswa laki- laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada kategori sedang (45%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (39%). Ada yang signifikan perbedaan antara tekanan stres akademik laki- laki dan perempuan.
4. Penelitian Sari I, Marjohan & Neviyarni (2013) tentang “*Locus of Control* dan Perilaku Menyontek serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling” menunjukkan kondisi *locus of control* siswa secara keseluruhan memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal. Sedangkan perilaku menyontek menunjukkan mutu bentuk menyontek sebesar 64,35% berada pada frekuensi jarang dan mutu alasan menyontek sebesar 98.9% berada pada kategori jarang. Sehingga mutu perilaku menyontek siswa kelas 10 SMA Padang Ganting secara umum berada pada frekuensi jarang. Dengan kata lain, secara keseluruhan siswa jarang melakukan perilaku menyontek saat ujian. Berdasarkan hasil korelasi terdapat hubungan signifikan negatif antara *locus*

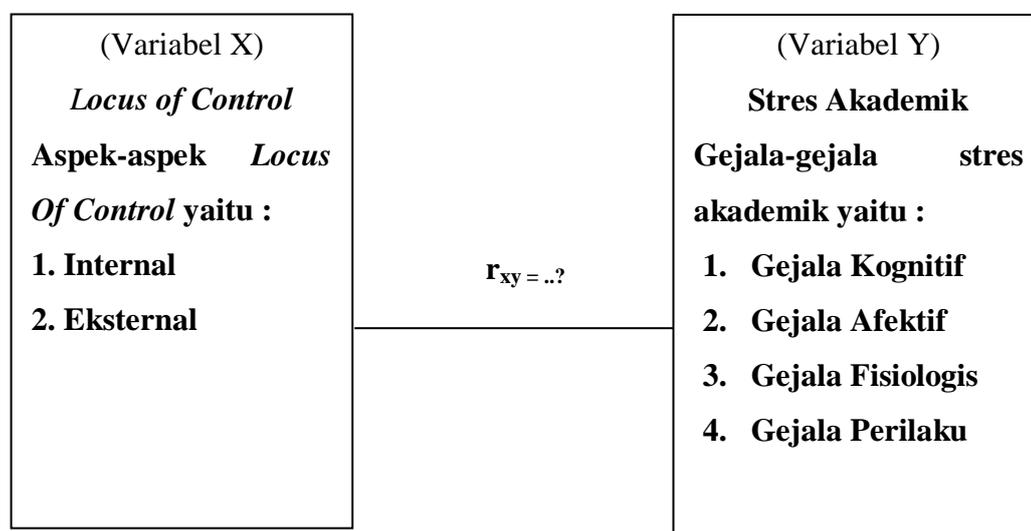
of control dengan perilaku menyontek. Artinya semakin rendah skor *locus of control* maka semakin tinggi skor perilaku menyontek atau dengan kata lain semakin internal *locus of control* individu maka semakin positif pandangan terhadap perilaku menyontek bahwa perilaku menyontek merupakan tindakan yang harus dihindari.

5. Penelitian Sujadi E, A.Muri Yusuf & Marjohan (2016) tentang “Hubungan antara *Locus of Control* dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan *Problem Focused Coping*” menunjukkan (1) *problem focused coping* siswa secara umum berada pada kategori tinggi, (2) *locus of control* siswa pada rentang pertengahan antara *internal locus of control* dan *external locus of control* apabila ditinjau dari nilai tengah (*median*) sebesar 11.5, (3) efektivitas komunikasi antarpribadi siswa secara umum berada pada kategori tinggi, (4) terdapat hubungan antara *locus of control* dengan *problem focused coping* siswa. Artinya semakin *internal locus of control* siswa, maka semakin tinggi pula *problem focused coping*, (5) terdapat hubungan antara efektivitas komunikasi antarpribadi dengan *problem focused coping* siswa. Artinya semakin tinggi efektivitas komunikasi antarpribadi siswa, maka akan semakin tinggi pula *problem focused coping*.
6. Penelitian Nulhusni N, & Marjohan (2019) tentang “Relationship of *Locus of Control* with Middle School Student Discipline” menunjukkan (1) *locus of control* siswa SMP Negeri 13 Padang memiliki kecenderungan *locus of control* internal, (2) disiplin siswa di SMP Negeri 13 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 35%, (3) terdapat hubungan negatif

signifikan antara *locus of control* dengan disiplin siswa di SMP Negeri 13 Padang artinya semakin internal *locus of control* siswa, semakin patuh dia dalam melaksanakan disiplin.

F. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah sebagai konsep untuk menjelaskan, mengungkapkan, dan menentukan persepsi dan keterkaitan antara variabel yang diteliti berdasarkan rumusan masalah. Penelitian ini untuk melihat hubungan antara *locus of control* (sebagai variabel bebas/X) dengan stres akademik (sebagai variabel terikat/Y). Kerangka konseptual pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik siswa SMA Negeri 7 Padang

G. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoretis dari kerangka berfikir, peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian, yakni:

Ha : “Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa”.

Ho : “Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 7 Padang mengenai hubungan *locus of control* dengan stres akademik siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara umum sebagian besar hasil penelitian mengungkapkan *locus of control* siswa di SMA Negeri 7 Padang memiliki kecenderungan internal.
2. Sebagian besar hasil penelitian mengungkapkan stres akademik siswa di SMA Negeri 7 Padang berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 7 Padang dengan r_{tabel} sebesar 0,113 dan r_{hitung} sebesar 0,224 dengan taraf signifikan 0,000. Artinya semakin rendah skor *locus of control* kecenderungan internal siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

B. Saran

Sesuai dengan data yang diperoleh, maka akan disampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Guru BK

Guru BK hendaknya mampu menganalisis kebutuhan atau masalah siswa dan melaksanakan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. Peneliti Lanjutan

Peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel selain *locus of control* yang diperkirakan juga turut

berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Sehingga nantinya dapat diketahui secara keseluruhan apa saja yang memberikan pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik siswa.

KEPUSTAKAAN

- Agolla, J. E., & Ongori, H. 2009. *An assesment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*, (January).
- Akbar, S. P & H.Usman. 2006. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alvin. 2007. *Stres Akademik*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Andriani, I. 2017. Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Anoraga, P. 2014. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astuti D.A, Taufik & Ifdil. 2017. Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp.190-195). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ellias. 2011. Stress and Academic Achievement Students. *Journal of Social and Behavioral Science*, 29 (18): 646-655.
- Fahmi, F. 2011. Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Khatolik*. Vol. 12, Nomor. 2.
- Fatimah, S. 2016. Efektifitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 06, No. 01, 2016, 06(01), 98-122*.