

HUBUNGAN *INTERNAL LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMAN 2 CIMAH

Maya Masyita Suherman¹, Siti Fatimah², Euis Eti Rohaeti³, Ragil Amida
Army Duntari⁴, Riska Hidayat⁵

mayasuherman57@gmail.com¹, sitifatimah432@gmail.com², er2rht@yahoo.com³,
ragilaarmy@gmail.com⁴, riskahidayat22@gmail.com⁵

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Academic stress in students will arise when there is pressure for achievement both in the learning process and the interaction process in school. Academic stress is caused by the inability of students to process perceptions so that the achievement of the learning process is considered as academic demands that exceed the limits of their abilities and also the students' uncertainty about events in their lives can be controlled by themselves. This study aims to determine the relationship of internal locus of control and academic stress of students of SMAN 2 Cimahi. The subject of this research is the students of SMAN 2 Cimahi in the academic year 2018/2019. Measuring instruments in this study were academic stress scale (49 items; $\alpha = 0.875$) and internal locus of control scale (30 items; $\alpha = 0.618$). The method of data analysis in this study is Pearson correlation analysis. The results of Pearson correlation analysis based on the significance value $p = 0.00 < 0.05$, which means that there is a relationship between internal locus of control and academic stress. The results of a simple correlation analysis (r) obtained a correlation between internal locus of control and academic stress of 0.610. This means that there is a strong relationship between internal locus of control and academic stress, while the direction of the relationship is positively significant, which means that the higher the internal locus of control, the academic stress will be lower. Internal locus of control effectively contributed 37.2% to academic stress, while 62.8% was determined by other variables not examined in this study.

Keywords: internal locus of control, academic stress.

Stres akademik pada siswa akan muncul ketika adanya tekanan untuk pencapaian baik dalam proses belajar maupun proses interaksi di sekolah. Stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengolah persepsi sehingga pencapaian proses belajar dianggap sebagai tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya dan juga ketidakyakinan siswa tentang peristiwa di kehidupannya dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *internal locus of control* dengan stres akademik siswa SMAN 2 Cimahi. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMAN 2 Cimahi tahun ajaran 2018/2019. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala stres akademik (49 item; $\alpha = 0,875$) dan skala *internal locus of control* (30 item; $\alpha = 0,618$). Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Pearson. Hasil analisis korelasi Pearson berdasarkan nilai signifikansi $p = 0,00 < 0,05$, yang berarti bahwa ada hubungan *internal locus of control* dengan stres akademik. Hasil analisis korelasi sederhana (r) didapat korelasi antara *internal locus of control* dengan stres akademik sebesar 0,610. Hal ini berarti terjadi hubungan yang kuat antara *internal locus of control* dengan stres akademik, sedangkan arah hubungan adalah positif signifikan yang berarti bahwa semakin tinggi *internal locus of control* maka stres akademik akan semakin rendah. *Internal locus of control* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,2% terhadap stres akademik, sedangkan 62,8% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *internal locus of control*, stres akademik.

PENDAHULUAN

Keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar dapat dipengaruhi oleh pemusatan perhatian dan pikiran siswa tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah dan di masyarakat. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa dalam belajar siswa harus mampu mengatasi hal-hal yang dapat mengganggu baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Hal ini merupakan manifestasi dari kesulitan-kesulitan yang dialami dalam belajar. Tekanan berlebihan yang dialami siswa dapat menjadi penyebab stres akademik.

Masalah stres akademik yang dialami siswa di sekolah harus mendapat perhatian dan penanganan bukan hanya dari pihak sekolah tetapi juga pihak lain

agar siswa dapat mengelola stresnya dengan baik karena stres dalam kehidupan siswa tidak dapat dihilangkan akan tetapi dapat dikelola dan dikendalikan. Akan tetapi jika keadaan tersebut tidak diperhatikan maka kemungkinan siswa akan sulit dalam melanjutkan studi, prestasi belajar rendah, tinggal kelas maupun *drop out*. Jika siswa terindikasi stres akademik secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan *social problem*, kepribadian, konsep diri, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku yang tidak sesuai (Aryani, 2008). Stres menurut Lazarus (Fatimah, 2015) adalah proses sosialisasi antara individu dengan lingkungannya, dimana individu menganggap hal tersebut melebihi batas

kemampuan yang dia dimiliki, serta mengancam kesejahteraan dirinya. Fakta menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah yang mengalami tekanan yang dapat berdampak buruk bagi kelanjutan studinya berupa cara mengajar dan materi pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial dari teman-temannya.

Zaleski (Wilks, 2008) mendapati bahwa kejadian dalam hidup yang penuh stres akan meningkat ketika seseorang menjadi pelajar. Apalagi siswa yang sedang berada pada masa remaja terkadang menganggap dirinya tidak bisa menghadapi tuntutan dalam pendidikan yakni memperlihatkan hal yang tidak disenangi sebagai siswa contohnya memiliki prestasi yang rendah, belajar tidak sesuai keahlian atau hanya semangat belajar pada mata pelajaran yang disukainya saja. Bahkan ada pula remaja yang bolos dan tidak meminta izin pada orang tua mereka untuk tidak melanjutkan sekolah atau berhenti bersekolah pada saat berada di kelas akhir tanpa merasa perlu mendapat ijazah (Hurlock, 1980).

Menurut Namara (2004), stres akademik pada siswa ada kaitannya dengan *academic pressure* (dapat diperoleh dari guru, materi pelajaran, cara mengajar, strategi saat belajar, dan mempersiapkan ulangan/diskusi tentang pelajaran) dan *social pressure* (yang diperoleh dari teman seusianya). Menurut Wilks (2008) ada beberapa hal yang ikut berkontribusi

terhadap stres, namun secara khusus hal yang erat kaitannya dengan stres akademik yaitu pengaturan waktu, tuntutan keuangan, sosialisasi dengan guru, tujuan individu, acara sosial, dan setidaknya dukungan lingkungan. Stres yang dialami siswa kemudian akan memberi dampak pada keadaan fisik dan psikologisnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya proses belajar dan dampaknya akan terlihat pada hasil belajar siswa dan proses interaksi dengan teman-temannya.

Kemudian, menurut Masih & Gulrez (Fatimah, 2015) faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik yaitu prosedur penerimaan siswa baru, standar orang tua yang tinggi, kurikulum, waktu sekolah yang tidak tepat, tinggi/besarnya rasio antara murid dan guru, lingkungan fisik yang tidak kondusif di ruang kelas, tidak adanya interaksi antara guru dan murid, aturan disiplin yang tidak rasional, hukuman secara fisik, waktu sekolah yang berlebihan atau tidak seimbang, cara mengajar guru, sikap acuh tak acuh dari guru, dan penekanan yang berlebihan.

Besarnya sikap guru yang kurang membuat nyaman baik dalam proses belajar maupun dalam berinteraksi juga akan mempengaruhi siswa dan bisa memicu stres akademik pada siswa serta hal ini juga akan mengganggu pencapaian tujuan dalam belajar bahkan bisa

menurunkan prestasi akademik siswa. Kurangnya prestasi yang diperoleh siswa berakibat kurang maksimalnya dalam pengerjaan setiap tugas yang diberikan oleh guru, membolos, serta tidak memanfaatkan waktu secara baik. Dan banyak lagi hal-hal negatif yang dapat menjadi faktor penghambat siswa untuk berhasil dalam sekolahnya.

Untuk itu setiap siswa diharapkan mempunyai kemampuan dalam mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya sehingga tidak terjebak ke dalam stres akademik. Karena pada dasarnya remaja belum memiliki kemampuan dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya. Kemampuan mengontrol diri disebut juga dengan *internal locus of control*. Sardogan (2006) *locus of control* adalah bagian kepribadian individu untuk memberikan keyakinan akan kemampuan yang dicapai untuk saat ini dan masa depan. Menurut Basim dan Sesen (2006) dalam Kutaniset al., (2011) *locus of control* adalah sesuatu hasil dari apa yang individu perbuat seperti keberhasilan atau kegagalan, kesempatan, nasib dan sikap mereka yang telah terjadi di kehidupannya. Dengan kata lain *internal locus of control* dalam diri individu sebagai kendali atas tindakan dan keyakinan terhadap keberhasilan diri. Lokus internal pada individu berarti yakin bahwa dirinya sendiri sebagai

penentu terhadap apapun yang dicapainya dan juga dapat mengarahkan dan bertanggungjawab atas setiap hasil yang diperoleh.

Vijayashree et al. (2011) mengelompokkan *locus of control* menjadi dua jenis, yaitu internal dan eksternal. Individu dengan *locus of control* internal yakni cara pandang individu terhadap segala hasil yang diperoleh dari hasil usaha, keterampilan dan kemampuan sendiri. Individu dengan *locus of control* eksternal yakin bahwa semua hal yang terjadi bukan atas kendali dirinya melainkan faktor dari luar seperti kesempatan, keberuntungan, dan takdir. Banyak hasil penelitian yang memperlihatkan bahwa individu yang memiliki *internal locus of control* lebih bisa menyumbangkan keuntungan dan hasil capaian dibandingkan individu yang memiliki *external locus of control*. Individu yang memiliki *internal locus of control* tinggi, yakin bahwa mereka dapat memberikan kendali terhadap lingkungan, sehingga arahnya akan lebih positif dan ada usaha kendali terhadap lingkungannya untuk mencapai tujuan (Robbins dan Judge, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa individu yang yakin bahwa segala sesuatu yang dialami dalam hidupnya dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri berarti individu memiliki *internal*

locus of control. Seseorang yang mempunyai *internal locus of control* akan memiliki persepsi bahwa kehidupan ini adalah sesuatu yang dapat diprediksi dan sikap individu turut andil di dalamnya. Individu yang mempunyai *internal locus of control* akan lebih percaya pada kemampuan yang dimilikinya, berusaha untuk menjadi lebih baik dan tidak bergantung pada individu lain. Dengan kata lain kemampuan dalam mengontrol diri ini sangat berperan penting dalam proses yang dialami siswa, baik itu dalam proses pencapaian belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selain akan berguna untuk dirinya sendiri juga akan berguna bagi orang lain yang berada di lingkungannya karena ketika siswa mampu mengontrol dirinya maka secara tidak langsung akan memberikan hal positif kepada orang-orang yang berinteraksi dengan siswa tersebut. Siswa yang memiliki *internal locus of control* yang baik berarti siswa tersebut mampu mengelola stres akademik dengan baik pula karena pada dasarnya ketika siswa mampu mengendalikan dirinya maka siswa tersebut mampu untuk menghindari stres akademik yang dialami.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 2 Cimahi. Jumlah populasi

sebanyak 162 siswa dan jumlah sampel sebanyak 50 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified purposive random sampling*. Tujuannya agar setiap kelas memiliki perwakilan untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala stres akademik (49 item; $\alpha = 0,875$) dan skala *internal locus of control* (30 item; $\alpha = 0,618$). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Pearson. Analisis data dalam penelitian ini diproses menggunakan program komputer *Statistical Package for Science (SPSS)* versi 18.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		5,84784600
Most Extreme Differences	Absolute		,148
	Positive		,078
	Negative		-,148
Kolmogorov-Smirnov Z			1,045
Asymp. Sig. (2-tailed)			,225

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,225. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebaran data dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang normal ($p > 0,05$).

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * locus	Between Groups	(Combined) Linearity	7391,666	21	351,984	1,827	,068
		Deviation from Linearity	128,333	1	128,333	,666	,421
			7263,333	20	363,167	1,885	,060
	Within Groups		5394,414	28	192,658		
	Total		12786,080	49			

Hasil uji linearitas diketahui nilai Sig. Deviation from linearity sebesar $0,060 > 0,05$, maka hal ini berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel *internal locus of control* dengan stres akademik.

Tabel 3. Koefisien Korelasi

		Correlations	
		LOC	SA
LOC	Pearson Correlation	1	,610**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
SA	Pearson Correlation	,610**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi pearson diperoleh nilai signifikansi $p = 0,00$, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *internal locus of control* dengan stres akademik. Hasil analisis korelasi pearson (r) didapat korelasi antara *internal locus of control* dengan stres akademik sebesar 0,610. Hal ini berarti terjadi hubungan yang kuat antara *internal locus of control* dengan stres akademik, sedangkan arah hubungan adalah positif signifikan yang artinya semakin tinggi *internal locus of control* maka stres akademik akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan bahwa tinggi rendahnya *internal locus of control* siswa dapat mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami. Stres sekolah sangat relevan dengan area akademik dimana peserta didik semakin sering diharapkan untuk mengatasi beban tugas yang semakin besar secara bersamaan yang menyebabkan peningkatan keraguan diri berkaitan dengan bakat mereka. Stres akademik meliputi persepsi siswa dari

dasar pengetahuan yang luas yang diperlukan dan persepsi waktu yang tidak memadai untuk mengembangkannya (Carveth, Gesse, & Moss, 1996). Stres akademik ini dianggap negatif atau menjadi berlebihan bagi peserta didik yang mengalami gangguan fisik dan psikologis (Murphy & Archer, 1996).

Dalam pengaturan akademik, peserta didik kadang-kadang lebih memilih untuk bekerja di bawah tekanan dan dalam satu blok besar waktu daripada dalam jumlah lebih besar ke jumlah lebih kecil dari waktu (Olafson, Schraw, & Wadkins, 2007). Individu dengan *internal locus of control* biasanya akan lebih bisa mengatasi *stresor* sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademiknya. Wijono (2015) mengemukakan bahwa individu dengan *internal locus of control* cenderung lebih memiliki kontrol terhadap lingkungannya, sehingga dapat mengatasi masalah dan tekanan.

Tabel 3. Koefisien Korelasi

Model Summary ^b				
Model	R	RSquare	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,610 ^a	,372	,359	11,379

a. Predictors: (Constant), LOC

b. Dependent Variable: SA

Koefisien determinasi atau *r square* pada penelitian ini adalah sebesar 0,372. Nilai tersebut mengandung arti bahwa dalam penelitian ini, *internal locus of control* memiliki sumbangan efektif sebesar 37,2 % terhadap stres akademik. Hal ini berarti bahwa tingkat konsistensi stres akademik sebesar 37,2 % dapat diprediksi oleh variabel *internal locus of control*, sisanya sebesar 62,8 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif *internal locus of control* dengan stres akademik siswa
2. Terjadi hubungan yang kuat antara *internal locus of control* dengan stres akademik, sedangkan arah hubungan adalah positif signifikan artinya semakin tinggi *internal locus of control* maka stres akademik akan semakin rendah.

3. *Internal locus of control* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,2% terhadap stres akademik, sedangkan 62,8% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. 2008. *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Mengelola Stres belajar Siswa*. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Azhar. (2015). Hubungan Antara Stres Sekolah dan Internal locus of control dengan Prokrastinasi Akademik. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Maya Masyita Suherman¹, Siti Fatimah², Euis Eti Rohaeti³, Ragil Amida
Army Duntari⁴, Riska Hidayat⁵

ISSN: [2615-3297](#) (Online) & [2548-6500](#) (Print)

Fatimah.S. (2015). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik: penelitian eksperimen kuasi terhadap peserta didik kelas XI farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun ajaran 2014/2015 (Doctoral Dissertation. Universitas Pendidikan Indonesia).

J.B. Rotter. 1954. "Social Learning and Clinical Psychology". NY: Prentice Hall.

Kutanis, Rana, Ozen., Mesci, Muamer., Ofdur, Zeynep. 2011. "The Effects of Internal locus of control on Learning Performance: A Case of an Academic Organization". *Journal of Economic and Social Studies*. Volume 1. Number 2.

Kreitner dan Kinicki. 2005. Perilaku Organisasi, buku 1 Jakarta : Salemba Empat.

Robbbins dan Judge. 2007. *Perilaku Organisasi*, Jakarta : Salemba Empat.

Robbins, S. & Judge, T. (2015). *Perilaku Organisasi, Edisi 16*. Jakarta: Penerbit Salemba Empat

Sardogan E. M., Kaygusuz, C. ve Karahan, T. F. 2006. "A Human Relations Skills Training Program, University Students' Internal locus of control Levels", *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 2 (2), 184-194.

Wijono, S. (2015). *Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stres: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*. 9, (2).