
Relationship of Locus of Control with Academic Stress Student of SMA Negeri 7 Padang

Lismatusadiah¹, Marjohan²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: lismatusadiah27@gmail.com

Abstract

School can be a source of problems that ultimately cause stress to students. This problem arises due to the form of student difficulties in following and receiving lessons that lead to academic stress. The factors that influence academic stress are personality characteristics, one of which is locus of control. For this reason, this study aims to describe student academic stress, locus of control, and how the relationship between locus of control and student academic stress. This type of research is descriptive correlational with a population of 1,085 students. Sampling 292 students using the Slovin formula. The sampling technique used was stratified random sampling. The data collection instrument was a student academic stress questionnaire using a Likert scale and a locus of control inventory using standard techniques that had been adopted from Dr. Marjohan M.Pd., Kons. The data were processed using descriptive statistical analysis techniques and to test the data relationships were analyzed using the Pearson Product Moment formula with the program Statical Product and Service Solution (SPSS) version 20.0. The results of this study reveal that: (1) locus of control has an internal locus of control tendency, (2) students' academic stress is in the moderate category, (3) there is a significant positive relationship between locus of control and academic stress of students at SMA Negeri 7 Padang. with rtabel of 0.113 and rcount of 0.224 with a significant level of 0.000. So the better or the lower the student's locus of control score, the lower the academic stress. Based on the findings of this study, it is expected that the counseling teacher or counselor can provide assistance in the form of counseling guidance services.

Keywords: *Locus of Control, Stres Akademik Siswa*

How to Cite: Lismatusadiah, Marjohan. 2020. *Relationship of Locus of Control with Academic Stress Student of SMA Negeri 7 Padang*. Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. 127-133, DOI: 10.24036/00367kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Dalam kegiatan akademik di sekolah, idealnya siswa harus melakukan aktifitas-aktifitas positif yang menunjang kemampuan dan keterampilannya. Prayitno (2002) mengemukakan salah satu faktor penentu kesuksesan siswa dalam belajar adalah sejauh mana siswa dapat menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang dituntut oleh guru. Dari tuntutan tugas-tugas tersebut dapat menyebabkan stress pada siswa berkaitan dengan akademiknya. Kemudian, Shahmohammadi (Taufik, Ifdil & Zadrian. A, 2013) menjelaskan stress 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.

Thurson (2005) 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) 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.

Menurut Smet (Fahmi, 2013) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian yaitu salah satunya *locus of control*. *Locus of control* merupakan konsep yang dikemukakan oleh Julian F. Rotter (1966) yang menjelaskan sejauh mana individu meyakini bahwa perilaku mereka menentukan apa yang akan terjadi pada diri mereka. Dia menegaskan bahwa kualitas atau derajat seseorang mengontrol berbagai kejadian dalam hidupnya akan mempengaruhi keputusan yang akan diambilnya dan interaksinya dengan orang lain (Marjohan, 2013).

Findley & Cooper lain (Friedman & Schustack, 2008) 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 Intan Sari, 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 Nadya Nulhusni, 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 penulis 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 dikelas.

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.

Method

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yang bertujuan untuk menemukan fakta sesuai dengan keadaan sebenarnya. Subjek penelitian 292 orang siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 7 Padang. 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*.

Result and Discussion

1. Dekripsi *Locus of Control*

Data mengenai gambaran *locus of control* di SMA Negeri 7 Padang yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.
Mean, Skor Terendah, Skor Tertinggi dan SD *Locus of Control* (n=292)

No	Variabel	Sub Variabel	Ideal	Min	Max	Mean	SD
1	LOC	-	23	2	18	10,33	3,15

Berdasarkan tabel 1 hasil pengolahan data tersebut diketahui skor ideal pada variabel *locus of control* adalah 23 sedangkan hasil distribusi skor terendah sebesar 2 dan tertinggi sebesar 18, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 10,33 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 3,15. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 10,33 ini menunjukkan rentang antara internal *locus of control* dan eksternal *locus of control*. Maksudnya dapat dikatakan berada diantara internal *locus of control* dan eksternal *locus of control*, namun lebih berkemungkinan dikategorikan kecenderungan internal *locus of control*, karena mean atau rata-rata skor responden berada dibawah 11,5. Artinya bahwa siswa meyakini upaya yang mereka lakukan akan tetapi meyakini juga nasib yang mereka dapat.

Adapun distribusi *locus of control* berdasarkan kriteria internal dan eksternal dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 2.
Distribusi *Locus of Control* Internal dan Eksternal

Kriteria	Skor	F	%
Internal	< 11,5	186	63,70
Eksternal	>11,5	106	36,30

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan sebesar 63,70% atau sebanyak 186 siswa memiliki kecenderungan internal *locus of control* dan sebesar 36,30% atau sebanyak 106 siswa memiliki kecenderungan eksternal *locus of control*. Jadi secara umum siswa SMA Negeri 7 Padang memiliki kecenderungan internal *locus of control*.

2. Deskripsi Stres Akademik

Adapun data mengenai gambaran disiplin siswadari masing-masing aspek untuk menentukan skor terendah, tertinggi, rata-rata (*Mean*) dan SD yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.
Mean, Skor Terendah, Skor Tertinggi dan SD Stres Akademik Siswa (n=292)

No	Variabel	Sub Variabel	Min	Max	Mean	SD
1	Stres Akademik Siswa	Gejala Kognitif	13	39	26,2	4,6
		Gejala Afektif	21	61	41,8	6,8
		Gejala Fisiologis	7	34	23,5	4,8
		Gejala Perilaku	6	30	14	3,8
Jumlah			67	159	105,5	14,9

Berdasarkan tabel 3 hasil pengolahan data dari aspek gejala kognitif diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 13, skor tertinggi sebesar 39, untuk nilai rata-rata (*Mean*)

diperoleh sebesar 26,2 standar deviasi (SD) sebesar 4,6. Aspek gejala afektif diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 21, skor tertinggi sebesar 61, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 41,8, standar deviasi (SD) sebesar 6,8. Aspek gejala fisiologis diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 7, skor tertinggi sebesar 34, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 23,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 4,8. Aspek gejala perilaku diketahui hasil distribusi skor terendah sebesar 6, tertinggi sebesar 30, untuk nilai rata-rata (*Mean*) diperoleh sebesar 14 dan standar deviasi (SD) sebesar 3,8.

Adapun data mengenai gambaran dari masing-masing aspek dan secara keseluruhan stres akademik siswa di SMA Negeri 7 Padang yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.
Stres Akademik Siswa dari Per Aspek dan Secara Keseluruhan (n=292)

Aspek	Keterangan										Kategori
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Gejala Kognitif	5	1,7	52	17,8	171	58,6	60	20,5	4	1,4	Sedang
Gejala Afektif	13	4,5	134	45,9	120	41,1	24	8,2	1	0,3	Tinggi
Gejala Fisiologis	20	6,8	107	36,6	123	42,1	39	13,4	3	1,0	Sedang
Gejala Perilaku	1	0,3	14	4,8	78	26,7	140	47,9	59	20,2	Rendah
Keseluruhan	1	0,3	56	19,2	186	63,7	49	16,8	0	0	Sedang

Berdasarkan table 4 di atas stres akademik siswa dari ke empat aspek yaitu gejala kognitif 171 siswa (58,6%) berada pada kategori sedang, gejala afektif 134 siswa (45,9%) berada pada kategori tinggi, gejala fisiologis 123 siswa (42,1%) berada pada kategori sedang dan gejala perilaku 140 (47,9%) berada pada kategori rendah. Jadi hasil keseluruhan dari stres akademik adalah 186 siswa sebesar (63,7%), berada pada kategori sedang, ini dapat dilihat dari hasil rata-rata (*Mean*) sebesar 105,5.

3. Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Akademik Siswa

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *Pearson Correlation*. Uji hipotesis dilakukan setelah persyaratan analisis data terpenuhi. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu: H_a : terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* dengan stress akademik siswa. Perhitungan koefisien korelasi dengan teknik analisis data *Pearson Correlation* dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 20.0*. Hasil perhitungan koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Korelasi *Locus of Control* (X) dengan Stres Akademik (Y)

		Stres_Akademik	Locus_of_Control
Stres_Akademik	Pearson Correlation	1	,224**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	292	292
Locus_of_Control	Pearson Correlation	,224**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	292	292

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

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui bahwa pada nilai signifikan menunjukkan angka 0,000, untuk menentukan adanya korelasi antara *locus of control* dengan stres akademik siswa maka nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka 0,000 < 0,05, maka terdapat korelasi antara *locus of control* dengan stres akademik siswa. Selanjutnya besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel *locus of control* (X) dengan stres akademik siswa (Y) adalah 0,224, dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat korelasi berarah positif dengan kategori sedang antara variabel *locus of control* (X) dengan stres akademik siswa (Y). Sehingga hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik siswa. Jadi semakin baik atau semakin rendah skor *locus of control* maka semakin rendah stres akademik pada siswa.

4. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan implikasi bimbingan dan konseling yaitu guru BK/Konselor perlu meningkatkan *locus of control* agar dapat menginternalkan *locus of control* dan cara menurunkan tingkat stress akademik. Prayitno & Amti (2008) menjelaskan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang memiliki masalah (klien) yang bermuara pada teratasi masalah yang di hadapi klien.

Firman (2018) menjelaskan bahwa layanan informasi dapat membantu individu terutama peserta didik dalam memenuhi kebutuhan akan informasi yang dibutuhkannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya, baik masalah pribadi, lingkungan serta masa depan. bentuk materi layanan informasi yang dapat diberikan yaitu pengendalian diri sehingga siswa dapat memiliki *locus of control* internal dan kiat-kiat mengatasi stres akademik.

Kemudian Menurut Syamsu Yusuf L.N dan A. Juntika Nurihsan (Damayanti & Ilyas, 2019) layanan konseling perorangan merupakan layanan terpenting dalam program bimbingan, dimana layanan ini memfasilitasi siswa untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung (face to face) maupun melalui media (telepon atau internet). Layanan konseling perorangan dapat mengemukakan secara pribadi segenap permasalahan yang dihadapi siswa (Karimah & Khairani, 2020). Layanan konseling perorangan ini dapat mengentaskan masalah yang dialami siswa yang diprioritaskan untuk siswa yang stres akademiknya tinggi dan *locus of control*nya cenderung kurang baik.

Selanjutnya layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang membuat siswa merasa bebas menyampaikan pendapat, sehingga dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri, tenggang rasa, dan sumbang saran kepada sesama anggota kelompok. Untuk berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Nengsih, 2017). Topik pembahasan dalam bimbingan kelompok tersebut yaitu meningkatkan locus of control internal seperti belajar dengan giat sehingga ada perubahan yang dilakukan siswa agar dapat mengendalikan diri nya sendiri. Lalu berkaitan dengan stress topik pembahasan yaitu stress dan cara menguranginya.

Dalam layanan konseling kelompok dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga mereka dapat saling memberi bantuan terhadap anggota kelompok (Suryani & Khairani, 2017). Prayitno (2012) mengemukakan konseling kelompok adalah layanan untuk memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Permasalahan siswa mengenai *locus of control* ini sangat penting dibahas dalam konseling kelompok karena banyaknya siswa-siswa yang tidak tahu mengenai *locus of control* diri mereka sendiri dan begitu juga permasalahan masing-masing siswa mengenai stres akaademiknya. Pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan mampu membantu siswa berkembang secara optimal sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai (Hidayat, Yusri, & Ilyas, 2015).

Conclusion

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 7 Padang dengan judul hubungan *locus of control* dengan stres akademik siswa, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) *locus of control* siswa di SMA Negeri 7 Padang memiliki kecenderungan *locus of control* internal, (2) stres akademik siswa di SMA Negeri 7 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 63,7%, (3) terdapat hubungan positif signifikan antara *locus of control* dengan stres siswa di SMA Negeri 7 Padang artinya Jadi. semakin baik atau semakin rendah skor *locus of control* siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait yaitu: (1) Guru BK hendaknya mampu menganalisis kebutuhan atau masalah siswa dan melaksanakan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa, (2) Peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variable selain locus of control yang diperkirakan juga turut berpengaruh terhadap stress akademik siswa. Sehingga nantinya dapat diketahui secara keseluruhan apa saja yang memberikan pengaruh sevara signifikan terhadap stress akademik siswa.

References

- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). Self-control profile of students in implementing discipline in school. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.29210/02276jpgi0005>
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fahmi, Fauzia. (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.
- Firman, F. (2018). *Efektifitas Layanan Informasi dengan Metode Problem Solving terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa*. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Hlm 1-11
- Friedman, H., S & Shustack, M., W. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga
- Hidayat, H., Yusri, & Ilyas, A. (2015). Profil Siswa Agresif Dan Peranan Guru BK, 4(4), 196–199.
- Intan Sari, Marjohan & Neviyarni. (2013). *Locus Of Control dan Perilaku Menyontek serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*. *Jurnal Ilmiah Konseling Vol. 2, No. 1 2013:267-272*.
- Karimah, H., & Khairani. (2020). The Relationship of Self Efficacy with Cheating Behavior and Implications for Guidance and Counseling Services, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00295kons2020>
- Marjohan. (2013). Pengembangan Internal Locus of Control dalam Pelayanan Konseling dan Implikasinya terhadap Perbedaan Budaya Klien. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, Vol. 1 No.*, hlm.136-142.
- Nadyya Nulhusni & Marjohan. (2019). Relationship of *Locus of Control* with Middle School Student Discipline. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. *Jurnal Neo Konseling. Vol. 1 No. 3, Agustus 2019*.
- Nengsih. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(111).
- Prayitno. (2002). *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikab Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno & Erman Amti. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suryani, S., & Khairani, K. (2017). Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.29210/12017287>

Taufik, Ifdil & Zadrian A. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2): 143-150.

Thurson .(2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.