

PENGARUH SOFT SKILL PENDIDIK DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN SEMARANG

EFFECT OF EDUCATOR'S SOFT SKILL AND SELF EFFICACY ON STUDENT'S ACADEMIC STRESS AT STATE ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL (MAN) IN SEMARANG REGENCY

Noor Miyono ¹⁾, Muhdi ¹⁾, Ngurah Ayu Nyoman M ¹⁾, Tri Wuryani ²⁾

¹⁾ Universitas PGRI Semarang,
Jl. Sidodadi Timur Nomor 24 -
Dr. Cipto Semarang
²⁾ Madrasah Aliyah Negeri
Tengaran
Jl. Kelurahan Desa Tengaran Kab
Semarang
Email: noormiyono@upgris.ac.id

Artikel diterima : 17 Januari 2019
Artikel direvisi : 8 s.d. 15 April 2019
Artikel disetujui : 24 Juni 2019

ABSTRACT

Academic stress is a condition in the form of physical, mental or emotional disorders caused by an incompatibility between the demands of environment and the actual resources of students so that they are increasingly burdened with various pressures and demands at school. The main objective of this study is to obtain empirical evidence on educator's soft skills and student's self-efficacy which led to student's academic stress at State Islamic Senior High School (MAN) Tengaran of Semarang Regency. Population and sample of this study are XII grade student. The research sample of 125 respondents is determined by using quota random sampling. Data analysis technique uses regression analysis with the SPSS program (Statistical Package for Social Sciences) version 21.0. Based on the research data processing, the results of the study are as follows (1) educators' soft skills have a significant effect on the students' academic stress of 42,1% (2) self-efficacy has a significant effect on students' academic stress of 49,5%. (3) educators' soft skills and self-efficacy have a significant effect on students' academic stress of 56,7%. While suggestion is (1) educators should continue to improve communication and social interaction with students so that they can carry out their activities happily without any coercion (2) educators must be more proactive in motivating students and building students' confidence so they can rise in overcome their learning problems.

Keywords: educators' soft skills; self-efficacy; academic stress; state Islamic senior high school

ABSTRAK

Stres akademik adalah suatu kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh bukti empiris tentang soft skills pendidik dan efikasi diri yang bermuara pada stres akademik siswa MAN Tengaran Kabupaten Semarang. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XII. Sampel penelitian sebanyak 125 responden di tetapkan menggunakan quota random sampling. Teknik analisa data dalam penelitian ini dengan model analisa regresi dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 21.0. Berdasarkan pengolahan data penelitian, maka dapat diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) soft skills pendidik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 42,1% (2) efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 49,5%. (3) soft skills pendidik dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa sebesar 56,7%. Saran yang diberikan (1) pendidik hendaknya terus memperbaiki komunikasi dan interaksi sosial dengan peserta didik, sehingga subjek didik dapat melakukan aktivitasnya dengan senang hati tanpa paksaan apapun (2) pendidik harus lebih proaktif memotivasi diri siswa dan membangun keyakinan diri siswa agar siswa mampu bangkit dalam mengatasi persoalan belajarnya.

Kata kunci: Soft Skill; Pendidik; Efikasi Diri; Stres Akademik; Madrasah Aliyah

PENDAHULUAN

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik, sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik. Kondisi ruangan yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, ventilasi yang kurang dan suasana yang gaduh dapat menyebabkan stres pada siswa. Keberadaan seorang guru di kelas, maupun di luar kelas juga dapat menjadi pemicu stres, misalnya guru yang “killer”, guru yang sering memaki anak, memberi tugas yang memberatkan siswa, juga guru yang tidak menguasai materi pembelajaran. Hasil Penelitian Hasfrentia (2016; 15) menyimpulkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh *self-efficacy* terhadap pelajar SMA sebesar 60,68%, sedangkan sisanya 39,32% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tokoh sentral pendidikan dalam penyelenggaraan sistem pendidikan formal adalah pendidik (guru). Di sini guru menjadi pusat penyelenggara pendidikan yang mengemban 2 tugas, yaitu mendidik dan mengajar siswa sebagai subjek didik. Mendidik merupakan proses transfer nilai (*transfer of value*) yang terjadi di dalam dan di luar kelas, dan mengajar adalah proses transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*) yang hanya terjadi di kelas. Keduanya saling melengkapi sehingga subjek didik menjadi seimbang baik segi pengetahuannya maupun kepribadiannya.

Persyaratan untuk menjadi guru yang mampu mendidik dengan baik, maka guru harus memperkuat kompetensi yang relevan dengan tugasnya yaitu mendidik. Ada empat kompetensi yang harus dimiliki seorang guru, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Keempat kompetensi tersebut, dikelompokkan

menjadi 2 (dua) yaitu *hard competence* yang terdiri dari kompetensi pedagogik dan profesional, dan *soft competence* yang terdiri dari kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial. *Hard competence* maupun *soft competence* saling terkait dan saling melengkapi pada seorang guru membentuk *soft skills* guru dalam melakukan tugas mendidiknya.

Muqowim (2012: 5) menyatakan bahwa *soft skills* diartikan sebagai perilaku personal dan interpersonal yang mengembangkan dan memaksimalkan kinerja manusia. Menurut Elfindri (2011: 10) mendefinisikan *soft skill* sebagai keterampilan hidup yang sangat menentukan keberhasilan seseorang, yang wujudnya antara lain berupa kerja keras, jujur, visioner, dan disiplin. Lebih lanjut Elfindri (2011) menjelaskan bahwa *soft skills* merupakan keterampilan dan kecakapan hidup yang harus dimiliki baik untuk sendiri, berkelompok, atau bermasyarakat. Secara umum *soft skills* diartikan sebagai kemampuan di luar kemampuan teknis dan akademis, yang lebih mengutamakan kemampuan intra dan interpersonal.

Soft skills seseorang dengan profesi guru harus mempunyai kualitas jujur, bertanggung jawab, mempunyai komitmen, bekerja keras, mau terus belajar, menghargai orang lain, mampu beradaptasi, rendah hati, sederhana, dan mampu bekerja sama. Namun jika dikaitkan dengan *hard skills*, profesi tersebut menimbulkan kualitas berbeda, yaitu seorang guru harus mempunyai keterampilan membuka pelajaran, mengelola kelas, mendesain diskusi kelompok, menata ruangan dan menulis dengan baik. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dengan tujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan anak didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya, sesuai dengan kebutuhan pribadinya.

Self efficacy (kemampuan diri) merupakan hal yang terpenting dalam dunia pembelajaran, di mana seorang harus meyakini terhadap

kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan di dalam pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk berpikir dan memotivasi diri tentang bagaimana harus bertindak (Ghufron dan Rini, 2010; 73). Cherian dan Jolly, 2013 Novianti (2016: 2) efikasi diri juga berhubungan dengan kontrol diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kinerja dan tugas dan upaya dalam pemecahan masalah. Selanjutnya publikasi hasil penelitian Cherian dan Jolly (2013; 85) tersebut membuktikan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kontrol diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kinerja dan tugas dan upaya dalam pemecahan masalah. Penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014; 152) menunjukkan bahwa sumbangan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 58,9% dan sisanya sebesar 41,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian.

Santrock (2007: 152) menyatakan bahwa penerapan konsep efikasi diri pada berbagai aspek prestasi peserta didik memperlihatkan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan siswa terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan. Jadi semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki untuk berhasil dalam suatu tugas.

Efikasi diri sebagai suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku tertentu untuk menjalankan tugas atau meraih sasaran tertentu (Ormrod, 2009: 20). Efikasi diri menurut Feist & Feist (2010: 212) merupakan tindakan dalam suatu situasi bergantung pada hubungan timbal-balik dari perilaku, lingkungan dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang

diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan.

Bandura (2001; 3) menyatakan *efikasi diri* adalah keyakinan tentang kemampuan mengorganisasi-sasikan dan menampilkan tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan kecakapan tertentu. Pervin (dalam Smeth, 1994; 189) menyatakan *self-efficacy* mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus. Lebih lanjut didefinisikan oleh Bandura (dalam Feist 2010; 308) bahwa *self-efficacy* merupakan suatu kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan kontrol pada setiap kejadian yang berpengaruh pada hidupnya.

Luthans (2006: 338) juga mengungkapkan bahwa *efikasi diri* mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar berhasil melaksanakan tugas dalam konteks tertentu. Nawangsari (2001; 80) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku.

Kemampuan efikasi diri dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi dampak stres sehingga dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik. Efikasi diri menimbulkan keyakinan dalam diri peserta didik untuk melaksanakan aktivitas dan menyelesaikan tugas dengan baik dan maksimal. Efikasi diri muncul dari kemampuan diri seseorang yang memengaruhi cara berpikir, bagaimana memotivasi diri sendiri dan bagaimana harus bertindak, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu menyelesaikan pekerjaan atau mencapai (Ghufron dan Rini, 2010; 74).

Stres menyebabkan seseorang menjadi disfungsi di dalam aktivitasnya sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas. Seorang individu hanya akan melihat situasi

tertentu sebagai penyebab stres jika situasi tersebut mengancam atau melampaui sumber daya yang dimiliki baik internal atau eksternalnya (Govaerst & Gregoire, 2004: 262). Hasil penelitian Khan, Altaf and Kausar (2013; 148) menunjukkan bahwa stress akademik berpengaruh signifikan terhadap prestasi siswa. Siswa dengan waktu belajar yang sedikit dengan tugas menyelesaikan tugas yang banyak sangat berpengaruh pada prestasinya

Pada dasarnya tingkat keberhasilan dalam melakukan segala kegiatan dalam rangka pencapaian suatu tujuan sangat bergantung pada kemampuan individu dalam melaksanakan tugas. Peserta didik harus dapat meningkatkan perasaan efikasi diri yang tinggi, sehingga akan memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk terus berusaha walau dalam tekanan, memiliki tekad yang kuat, serta tetap fokus pada apa yang dilakukan dengan menunjukkan *performa* dalam menyelesaikan tugas akademis (Baron, 2004: 183).

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Respon individu saat menghadapi keadaan dan peristiwa yang mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala hal adalah stres (Santrock, 2007: 302). Menurut Wirawan (2012: 15) stres merupakan reaksi tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang sehingga terjadi gangguan keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki. *Stresor* akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan belajar yang kurang kondusif dan kekurangan sumber belajar.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh tim penulis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dan

sampel penelitian ini adalah peserta didik MAN Tenganan Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017 sebanyak 388 peserta. Sampel penelitian sebanyak 125 responden ditetapkan sesuai tabel dalam buku Sugiyono (2010: 126) dengan taraf kesalahan 5%. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan *quota random sampling*.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner). Uji validitas instrumen menggunakan analisis butir, dikorelasikan dengan rumus uji korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Pernyataan pada kuesioner dinyatakan valid atau tidak, apabila nilai r yang diperoleh (r_{hitung}) dibandingkan dengan (r_{tabel}) dengan taraf signifikan 5% apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ lebih besar dari 0,361. Uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Nilai batas yang digunakan adalah nilai $r_{product\ moment}$ pada taraf signifikansi 5%. Jika harga $r_{hitung} > 0,70$ maka instrument tersebut reliabel.

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis tunggal antara satu variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y) yaitu: dengan persamaan regresi dirumuskan: $\hat{Y} = a + bX^1$. Regresi ganda dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis dua atau lebih variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y) dengan persamaan $Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$. Hipotesis penelitian ada 3 (tiga) yaitu; (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara *soft skill* pendidik terhadap stres akademik siswa (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres akademik siswa, (3) terdapat pengaruh yang signifikan antara *soft skill* pendidik dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap stres akademik siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Diperoleh gambaran bahwa dari 125 responden peserta didik MAN Tenganan Kabupaten Semarang terhadap 3 (tiga) variabel penelitian yaitu *soft skill* pendidik

(X_1), efikasi diri (X_2) dan stress akademik siswa (Y) sebagaimana tabel di bawah ini

Tabel 1. Data jawaban responden tiap variabel

Statistics				
		X1	X2	Y
N	Valid	125	125	125
	Missing	0	0	0
Mean		80.0080	69.3040	68.9280
Std. Deviation		7.97728	7.81461	7.69811
Range		42.00	32.00	36.00
Minimum		58.00	48.00	44.00
Maximum		100.00	80.00	80.00

Sumber: Data Primer yang diolah

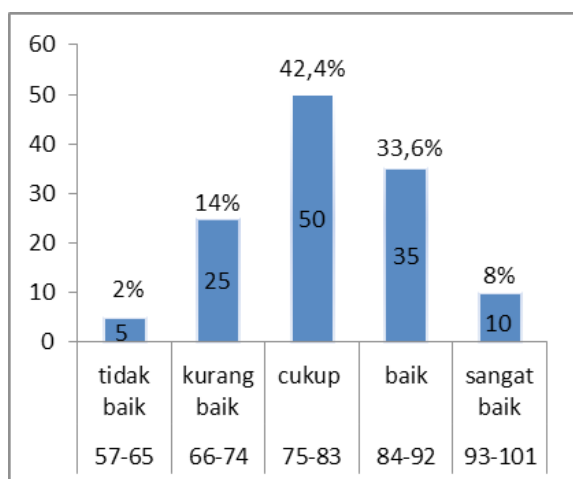
Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa variabel *soft skill* pendidik diperoleh nilai minimum 58 dan nilai maksimum 100 dengan *mean* 80,008. Variabel efikasi diri siswa diperoleh nilai minimum 48 dan nilai maksimum 80 dengan *mean* 69,304. Variabel stress akademik diperoleh nilai minimum 44 dan nilai maksimum 80 dengan *mean* 68,928.

Persepsi responden terhadap *soft skill* pendidik

Persepsi responden terhadap *soft skills* pendidik MAN Tenganan Kabupaten Semarang dengan nilai *mean* 80,008 dapat disimpulkan bahwa *soft skill* pendidik dipesepekan responden dalam kategori cukup sebagaimana gambar 1 di bawah ini

Gambar 1.

Persepsi terhadap *soft skill* pendidik

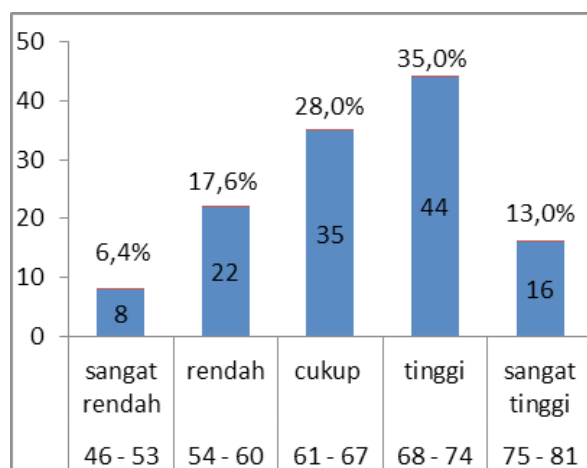


Berdasarkan gambar 1 di atas dapat terlihat bahwa hanya 16% dari 125 siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang yang menyatakan *soft skill* pendidik pada kategori tidak baik dan kurang baik, 42,2% menyatakan *soft skill* pendidik kategori cukup dan 33,6% menyatakan *soft skill* pendidik baik dan hanya 8% yang menyatakan *soft skill* pendidik dalam kategori sangat baik.

Persepsi responden terhadap efikasi diri

Persepsi responden terhadap efikasi diri siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang dengan nilai *mean* 69,304 dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa termasuk dalam kategori tinggi sebagaimana gambar 2 di bawah ini

Gambar 2.
Persepsi terhadap efikasi diri

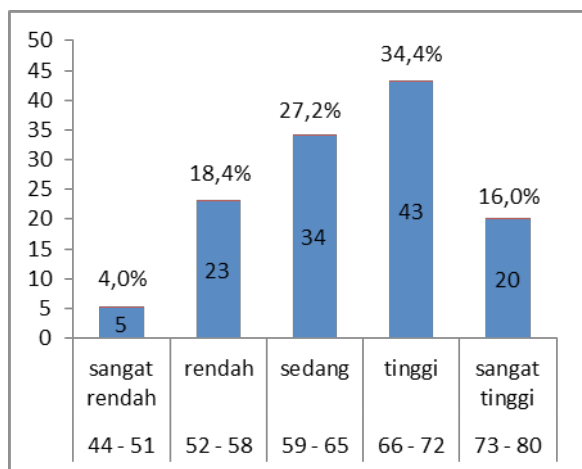


Berdasarkan gambar 2 di atas dapat terlihat bahwa 24% dari 125 siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang menyatakan mempunyai efikasi diri yang rendah, 28% siswa menyatakan efikasi dirinya cukup, 35% menyatakan efikasi dirinya tinggi dan 13% efikasi dirinya sangat tinggi.

Persepsi responden terhadap stress akademik

Persepsi responden terhadap stress akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang dengan nilai *mean* 68,928 dapat disimpulkan bahwa stress akademik siswa termasuk dalam kategori tinggi sebagaimana gambar 3 berikut ini

Gambar 3.
Persepsi terhadap stres akademik



Gambar diagram 3 di atas menunjukkan bahwa dapat terlihat bahwa 22,4%% dari 125 siswa MAN Tengaran Kabupaten Semarang menyatakan mempunyai stres akademik yang rendah, 27,2% siswa mempunyai stres akademik sedang, 34,4% mempunyai stres akademik tinggi dan 16% mempunyai stres akademik yang sangat tinggi.

Hasil Uji Dimensi Variabel Penelitian

Pengujian ini dimaksudkan untuk mngetahui indikator variabel penelitian yang dipersepsikan oleh responden paling baik/kuat dan paling jelek/lemah. Hasil uji indikator juga untuk menyusun prioritas langkah-langkah perbaikan yang seharusnya dilakukan oleh pemangku kepentingan pada MAN Tengaran Kabupaten Semarang

Tabel 2 Hasil Uji Dimensi Soft Skill Pendidik

Aspek/dimensi variabel	Initial	Extraction
X1.1 Komunikasi	1.000	.411
X1.2 Interaksi Sosial	1.000	.414
X1.3 Integritas	1.000	.598
X1.4 Kerjasama	1.000	.555
X1.5 Kepemimpinan	1.000	.611

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dimensi *soft skill* pendidik oleh responden dipersepsikan paling rendah komunikasi dan interaksi *social* masing-masing dengan skor 0.411 dan 0,414. Hasil uji dimensi tersebut menunjukkan bahwa para pendidik MAN Tengaran Kabupaten

Semarang terbukti kurang melakukan komunikasi dan interaksi sosial dengan para peserta didik. Keadaan ini sejalan dengan persepsi peserta didik terhadap *soft skill* pendidik yang masuk kategori cukup.

Tabel 3 Hasil Uji Dimensi Efikasi Diri

Aspek/dimensi variabel	Initial	Extraction
X2.1 Pengalaman Keberhasilan	1.000	.761
X2.2 Pengalaman orang lain	1.000	.885
X2.3 Pesuasi Verbal	1.000	.549
X2.4 Keadaan Fisik dan Psikologis	1.000	.785

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dimensi efikasi diri peserta didik oleh responden dipersepsikan tinggi hanya dimensi persuasi verbal yang mempunyai skor terendah 0.549. Hasil uji ini secara umum menunjukkan bahwa efikasi diri siswa termasuk tinggi. Persuasi verbal kategori rendah, sesuai dengan *soft skill* pendidik yang komunikasi dan interaksi sosialnya rendah.

Tabel 4 Hasil Uji Dimensi Stres Akademik

Aspek/dimensi variabel	Initial	Extraction
Y1.1 Tuntutan Fisik	1.000	.768
Y1.2 Tuntutan Tugas	1.000	.808
Y1.3 Tuntutan Peran	1.000	.591
Y1.4 Tuntutan Interpersonal	1.000	.735

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dimensi stres akademik siswa MAN Tengaran Kabupaten Semarang memperlihatkan bahwa dimensi yang menyebabkan stress akademik tinggi adalah apada aspek tuntutan fisik, tuntutan tugas dan tuntutan peran.

Korelasi hubungan antar variabel

Hasil uji korelasi antar variabel penelitian sebagaimana tabel 5 di bawah ini, maka dapat dijelaskan bahwa korelasi antara variabel *soft skill* pendidik terhadap stres akademik siswa MAN Tengaran Kabupaten Semarang diperoleh nilai 0,649. Dengan demikian menunjukkan korelasi yang kuat antara *soft skill* pendidik terhadap stres akademik siswa. Korelasi variabel

efikasi diri siswa terhadap stres akademik siswa MAN Tengaran Kabupaten Semarang sebesar 0,703 menunjukkan korelasi yang kuat juga.

Tabel 5. Korelasi antar variabel penelitian

Correlations				
		Y	X1	X2
Pearson Correlation	Y	1.000	.649	.703
	X1	.649	1.000	.605
	X2	.703	.605	1.000
Sig. (1-tailed)	Y	.	.000	.000
	X1	.000	.	.000
	X2	.000	.000	.
N	Y	125	125	125
	X1	125	125	125
	X2	125	125	125

Pengaruh *soft skill* pendidik terhadap stres akademik

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang linear antara *soft skill* pendidik terhadap stres akademik siswa sebesar 0,649 termasuk kategori kuat (tabel 5). Hasil uji regresi (tabel 6) menunjukkan bahwa *soft skill* pendidik berpengaruh terhadap stres akademik siswa yang ditunjukkan dengan nilai *R square* sebesar 0,421 setara dengan 42,1%, dan sisanya sebesar 57,9% stress akademik siswa dipengaruhi variabel lain diluar model penelitian ini.

Tabel 6 Hasil regresi tunggal X_1 terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 ^a	.421	.417	5.87949

a. Predictors: (Constant), X1

Berdasarkan hasil uji tersebut di atas maka *soft skill* pendidik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik peserta didik, hasil uji ini juga mendukung persepsi peserta didik yang menyatakan bahwa mereka mempunyai stres akademik yang tinggi.

Tabel 7 Koefisien regresi X_1 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	13.557	5.453		2.486	.014
X1	.626	.066	.649	9.464	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel 7 di atas, terlihat bahwa besarnya koefisien regresi *soft skill* pendidik terhadap stres akademik dapat diperoleh persamaan $\hat{Y} = 13,557 + 0,626 X_1$. Koefisien regresi yang positif dapat diartikan bahwa semakin baik *soft skill* pendidik siswa maka akan memperbaiki tingkat stres akademik siswa. Artinya stres akademik siswa akan berkurang ketenangannya, karena *soft skill* pendidik berkorelasi kuat terhadap stres akademik (tabel 5)

Pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang linear antara efikasi diri terhadap stres akademik siswa sebesar 0,703 termasuk kategori cukup kuat. Hasil uji regresi sebagaimana (tabel 8) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stress akademik siswa yang ditunjukkan dengan nilai *R square* sebesar 0,495 setara dengan 49,5%, dan sisanya sebesar 50,5% stress akademik siswa dipengaruhi variabel lain di luar model penelitian ini.

Tabel 8 Hasil regresi tunggal X_2 terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.703 ^a	.495	.491	5.49327

a. Predictors: (Constant), X2

Berdasarkan hasil uji tersebut di atas maka efikasi diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik peserta didik, hasil uji ini juga mendukung persepsi peserta didik yang menyatakan bahwa mereka mempunyai stres akademik yang tinggi.

Tabel 9 Koefisien regresi X_2 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	18.979	4.214			4.504	.000
X2	.693	.063	.703		10.978	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel 9 di atas, terlihat bahwa besarnya koefisien regresi efikasi diri terhadap stres akademik siswa dapat diperoleh persamaan $\hat{Y} = 18,979 + 0,693 X_2$. Koefisien regresi yang positif dapat diartikan bahwa semakin baik efikasi diri siswa maka akan memperbaiki tingkat stres akademik siswa. Artinya stres akademik siswa akan berkurang

ketengannya, karena efikasi diri berkorelasi kuat terhadap stres akademik (tabel 5)

Pengaruh *soft skill* dan efikasi diri terhadap stres akademik

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang linear antara *soft skill* pendidik dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa. Hasil uji regresi ganda dapat terlihat seperti pada tabel 10 di bawah ini.

Tabel 10 Hasil regresi ganda X_1 dan X_2 terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.757 ^a	.574	.567	5.06773

a. Predictors: (Constant), X_2 , X_1

Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa *soft skill* pendidik dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa yang ditunjukkan dengan nilai *Adjusted R square* sebesar 0,567 setara dengan 56,7%. Variabel lain yang mempengaruhi stres akademik siswa selain *soft skill* pendidik dan efikasi diri sebesar 43,3%.

Tabel 11. Koefisien regresi ganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35.020	4.875		1.030	.002
	X_1	.340	.072	.352	4.746	.000
	X_2	.483	.073	.490	6.600	.000

a. Dependent Variable: Y

Tabel 11 di atas, menunjukkan bahwa besarnya koefisien regresi dapat diperoleh persamaan $\hat{Y} = 35,020 + 0,340X_1 + 0,483X_2$. Koefisien regresi yang positif dapat diartikan bahwa semakin baik *soft skill* pendidik dan efikasi diri siswa maka akan memperbaiki tingkat stress akademik siswa.

PEMBAHASAN

Soft skill dan stress akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *soft skill* pendidik di MAN Tengaran Kabupaten

Semarang termasuk dalam kategori cukup mencapai 42,6%. Bahkan peserta didik yang menyatakan *soft skill* pendidik sangat baik hanya 8%, angka yang sangat kecil. Stres akademik peserta didik dipersepsikan kategori stres tinggi, korelasi kedua variabel termasuk korelasi kuat yang ditunjukkan dengan nilai korelasi 0,649 dan *soft skill* pendidik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik sebesar 42,1%.

Temuan tersebut sungguh sangat jauh dari harapan, karena pendidik dapat dikatakan orang yang paling menentukan keberhasilan pembelajaran peserta didik. Sebagai guru, *interpersonal skill* sangat penting untuk dimiliki. Keterampilan ini, sebagaimana telah disebut sebagian di atas, antara lain mencakup kemampuan dalam menghangatkan hubungan, membuat pendekatan yang mudah, membangun hubungan secara konstruktif.

Soft skill pendidik yang baik tentunya akan berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik dan tingkat stres mereka, selain itu *soft skills* pendidik juga merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pendidik dalam melakukan pembelajaran dan pembinaan peserta didik. Realitas menunjukkan bahwa ketercapaian pembelajaran di kelas atau sekolah baru bisa menggambarkan kualitas seseorang dalam aspek kognitif dan belum bisa menunjukkan kualifikasi seseorang dalam bidang *soft skill* atau disebut juga dengan keterampilan sosialnya dalam bermasyarakat.

Banyak orang yang menganggap situasi berkomunikasi *interpersonal* sebagai situasi yang sangat menegangkan sehingga pada saat dimulainya suatu pembicaraan merupakan hal yang wajar apabila individu mengalami kecemasan, reaksi dan strategi dalam menghadapi situasi yang mencemaskan tersebut berbeda antar individu. Hal ini disebabkan tingkat keyakinan terhadap kemampuan untuk berkomunikasi *interpersonal* dan mengatasi kecemasan yang muncul pada tiap individu berbeda satu sama lainnya. Keyakinan terhadap

kemampuan individu bahwa dirinya cakap dan mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan

Stres dapat dimaknai sebagai suatu kondisi dinamis saat individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang pasti dan penting. Stres akademik adalah 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 dapat memengaruhi prestasi belajar mereka.

Stres pada hakikatnya tidak bisa dihilangkan sama sekali, kecuali hanya bisa direduksi atau diturunkan intensitasnya, sehingga berada pada batas-batas toletransi atau tidak sampai membahayakan dan menimbulkan dampak yang negatif bagi kehidupan manusia. Dalam upaya menanggulangi atau menangani kondisi stres peserta didik, sekolah sebagai intitusi pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting. Berikut ini akan dikemukakan beberapa upaya yang dapat dilakukan guru dalam mengatasi stres yang dialami peserta didik.

Efikasi diri dan stres akademik

Sekolah sebagai salah satu pendidikan formal perlu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk mengembangkan kemampuan siswa. Salah satu wujud dari pengembangan potensi siswa, dapat dilihat dari pencapaian hasil belajar siswa memperoleh hasil belajar yang optimal individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dimana mereka belajar. Siswa yang tidak dapat menghadapi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan akademik yang baru akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang termasuk dalam kategori tinggi mencapai 35 %. Bahkan Peserta didik

yang menyatakan efikasi dirinya sangat tinggi mencapai 13 %. Stres akademik peserta didik dipersepsikan kategori tinggi, korelasi kedua variabel termasuk korelasi kuat yang ditunjukkan dengan nilai korelasi 0,703 dan *soft skill* pendidik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik sebesar 49,5%.

Keyakinan diri atau *self efficacy* yang dimiliki siswa terhadap kemampuannya sendiri akan mempengaruhi keberhasilan siswa tersebut dalam memenuhi tuntutan yang ada, dan pada akhirnya akan menentukan kemampuan penyesuaian diri siswa tersebut. Jadi siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menghadapi situasi atau kondisi yang baru dengan keinginan yang besar, sehingga ia dapat menyesuaikan diri pada perubahan dan tuntutan yang ada di lingkungan yang baru dan begitu juga sebaliknya.

Seorang siswa yang ragu akan kemampuannya dalam melaksanakan serangkaian tugas akademik, atau dengan kata lain memiliki efikasi diri pada tugas akademik yang rendah akan mengurangi usahanya atau mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit dan penuh tantangan dalam proses belajarnya. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki efikasi diri pada tugas akademik yang tinggi justru menyukai tantangan dan tidak suka melakukan tugas-tugas akademik yang mudah yang diberikan oleh pendidiknya.

Persepsi tentang efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang memungkinkan individu mengendalikan reaksi terhadap tekanan. Apabila individu yakin bahwa individu tersebut mampu menghadapi tekanan yang muncul dengan efektif, maka individu tersebut tidak akan merasa cemas dan gelisah. Sebaliknya bila individu merasa tidak dapat mengendalikan tekanan dari lingkungan yang dirasa mengancam dirinya, individu tersebut akan menderita dan tertekan, akan cenderung selalu memikirkan ketidakmampuannya dan melihat lingkungan sebagai ancaman. Dengan demikian individu membuat dirinya merasa tertekan dan tidak dapat berfungsi secara normal, individu yang memiliki efikasi diri

tinggi cenderung lebih dapat mentoleransi atau menahan rasa sakit, stres dan situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan atau ketegangan daripada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016; 3) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Respon terhadap *stresor* akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*. *Cognitive response* yaitu respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan. *Behavior response* adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. *Physical response* adalah respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. *Affective response* adalah respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Hubungan *soft skill* pendidik dan efikasi terhadap stress akademik

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, kecemasan yang muncul pada saat ia harus berkomunikasi interpersonal dapat diatasi dan dikelola bahkan dapat dijadikan pendorong usahanya untuk mendapatkan isyarat tentang situasi komunikasi tersebut, sehingga individu dapat berkomunikasi interpersonal dengan baik dan efektif. Selain itu karena merasa yakin dengan kemampuannya individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras dan bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan

yang mungkin muncul. Sebaliknya, dalam menghadapi kesulitan, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan lebih mudah menyerah dalam menghadapi situasi yang menyebabkan dirinya cemas sehingga pada akhirnya tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

Efikasi diri juga turut menentukan individu menghadapi kegagalan dalam menjalankan usahanya. Bagi individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, kegagalan dihubungkan dengan usahanya yang dilakukan pada saat individu tersebut gagal, untuk berkomunikasi interpersonal dengan orang lain tetap merasa yakin akan kemampuannya dan menganggap kegagalannya tersebut disebabkan kurangnya usaha yang dilakukan. Sehingga yang dilakukan untuk menghadapi situasi serupa di masa mendatang adalah berusaha meningkatkan kemampuan dan usahanya bukan menurunkan target atau tujuan yang diinginkan. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, apabila meghadapi kegagalan akan cenderung untuk menurunkan tujuan mengurangi usahanya atau bahkan menghindari situasi yang berkaitan dengan berkomunikasi interpersonal di masa mendatang.

Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menangani tugas-tugas akademik secara efektif dan melakukan tindakan yang diperlukan. Keberhasilan memungkinkan individu membandingkan kemampuan pribadi dengan kemampuan orang lain maupun kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas serupa di masa lalu. Ketika seseorang mendapati dirinya berhasil dalam melakukan komunikasi interpersonal, berarti orang tersebut mempunyai cukup kemampuan untuk berhadapan dengan situasi yang mengharuskannya berkomunikasi interpersonal. Bila seseorang gagal dalam berkomunikasi interpersonal, maka akan menilai negatif pada dirinya pada saat berhadapan dengan situasi yang mengharuskan untuk berkomunikasi interpersonal.

Dalam konteks pembelajaran, *soft skill* guru ditunjukkan dengan kemampuan menyampaikan

materi pelajaran secara tenang, jelas, tidak tergesa-gesa, menempatkan siswa sebagai pembelajar yang memerlukan perhatian dan bimbingan guru, menggunakan kata-kata yang baik ketika berkomunikasi dengan siswa, tidak merasa selalu lebih superior dari siswa, mengembangkan komunikasi yang egaliter antara guru dan siswa.

Selain menunjukkan *soft skill* yang baik kepada siswa, seorang guru pun harus mampu menunjukkan *soft skill* yang baik kepada kepala sekolah, sesama rekan guru, tenaga administrasi, dan orang tua siswa, serta pengawas yang membinanya. Sedangkan dalam konteks hidup bermasyarakat, tentunya seorang guru pun harus dapat bersosialisasi, berkomunikasi, dan bergaul dalam lingkungan masyarakat. Hal ini akan menunjukkan bahwa guru tersebut memiliki kepribadian yang baik.

Berbagai kasus kekerasan yang menimpa guru tentunya menjadi noda hitam dalam dunia pendidikan Indonesia. Hal tersebut menyedihkan sekaligus memprihatinkan. Setiap ada kasus kekerasan terhadap guru, tentu kita berharap hal ini tidak lagi terulang, tetapi nyatanya terulang dan kembali terulang. Seolah kasus-kasus yang telah terjadi bukan untuk diambil hikmah untuk tidak dilakukan, tetapi justru dijadikan pelajaran dalam artian ditiru oleh para pelaku.

Hal ini tentunya perlu dievaluasi. Semua pihak terkait perlu melakukan introspeksi diri. Dalam konteks guru, salah satu upaya yang dilakukan menurut saya adalah dengan meningkatkan *soft skill*. *Soft skills* adalah istilah sosiologis yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, sifat kepribadian, keterampilan sosial, komunikasi, berbahasa, kebiasaan pribadi, keramahan, dan optimisme yang mencirikan kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.

PENUTUP

Simpulan

Uraian hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Soft skills* pendidik dipersepsikan cukup, stress akademik dipersepsikan tinggi. Korelasi *soft skill* pendidik dan stres akademik termasuk kategori kuat dengan skor 0.649. *Soft skill* pendidik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang sebesar 42,1%.
2. Efikasi diri peserta didik dipersepsikan tinggi, stres akademik dipersepsikan tinggi. Korelasi efikasi diri dan stres akademik termasuk kategori kuat dengan skor 0.703. Efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang sebesar 49,5%.
3. *Soft skills* pendidik dipersepsikan cukup, efikasi diri dipersepsikan tinggi dan stress akademik dipersepsikan tinggi. *Soft skill* pendidik dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stress akademik siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang sebesar 56.7%, dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 35,020 + 0,340X_1 + 0,483X_2$.

Saran

1. Prasyarat menjadi pendidik yang hebat harus memiliki kepribadian yang kuat (*intrapersonal skills*) dan hubungan sosial yang kuat pula (*interpersonal skills*). Pendidik memiliki kepribadian yang kuat hendaknya memperbaiki komunikasi dan interaksi sosial terhadap peserta didik, sehingga subjek didik dapat melakukan aktivitasnya dengan senang hati tanpa paksaan apapun. Dengan demikian, proses pendidikan terjadi dengan kesadaran sendiri dan kemauan siswa untuk didik tanpa mengalami stres akademik yang tinggi.
2. Pendidik sudah sepatutnya mengetahui hal-hal yang menjadi penyebab permasalahan dalam belajar anak didiknya, pendidik harus lebih proaktif memotivasi diri siswa dan membangun keyakinan diri siswa agar siswa mampu bangkit dalam mengatasi persoalan belajarnya.

3. Setiap peserta didik sesungguhnya memiliki kebutuhannya masing-masing termasuk kemampuan dalam menyerap pembelajaran, setiap siswa pun memiliki stres akademik masing-masing, oleh karena itu pendidik diharapkan mengurangi tuntutan-tuntutan akademik agar tidak terjadi stres yang tinggi pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 2001. "Social Cognitive Theory : An Agentic Perspective". *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. Tersedia di <http://www.annualreviews.org/doi/> Diunduh pada tanggal 13 Juli 2018
- Baron, R. A. & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Cherian, Jacob dan Jolly Jacob. 2013. "Impact of Self Efficacy on Motivation and Performance off Employees". *International Journal of Business and Management*. Vol. 8, No. 14, p 80-88. Diunduh September 2018.
- Elfindri, et al. 2010. *Soft Skills untuk Pendidik*. PT.: Baduose Media, Bandung
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian*. Terjemahan. *Theories of Personality. Seventh editon*. Penerjemah: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. 2004. "Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence". *Revue Europeenne De Psychologie Appliquee*. 54, 261-271. DOI: 10.1016/j.erap.2004.05.001. Diunduh pada tanggal 18 Juni 2018 dari <http://www.researchgate.net>
- Hasfrentia, Yosephine Darista. 2016. "Hubungan antara self-efficacy dan stress akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang". Diakses dari *repository.uksw.edu/.../2/T1_802012096_Full text.pdf*
- Khan, Musharat J; Seema Altaf and Hajsja Kausar. 2013. "Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance". *FWU Journal of Social Sciences*, Winter 2013, Vol. 7, No. 2, p,146-151. Diunduh September 2018
- Luthans, Fred. 2006. *Organizational Behavior*. Seventh Edition. Singapore: Mc Graw-Hill, Inc
- Muqowim. 2012. *Pengembangan Soft Skills Guru*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Nawangsar, N.A.F. 2001. "Pengaruh Self-efficacy dan Expectancy-value terhadap kecemasan menghadapi pelajaran matematika". *Jurnal INSAN Media Psikologi*. Vo. 3 Nomor 2 hal. 75-88
- Noviyanti, Dian Rizki. 2016. "Pengaruh self-efficacy terhadap kinerja dengan motivasi sebagai variabel intervening". *Jurnal Ilmu MANajemen* Vol. 4 Nomor 3 FE Unesa Surabaya.
- Ormrod, J. E. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Smeth, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.
- Wulandari, Silvia dan Mira Aliza Rachmawati. 2014. "Efikasi Diri dan Stres Akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas program Akselerasi di Yogyakarta". *Jurnal Psikologika Volume 19 Nomor 2 tahun 2014, hal. 146-155*. Diunduh Oktober 2018