

HUBUNGAN ANTARA *TRAIT CONSCIENTIOUSNESS* DAN KONSEP DIRI DENGAN STRES AKADEMIK SISWA IPA SMA X TAMBUN

Azyra Rahmadini¹, Erdina Indrawati²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat, Indonesia
E-mail : azyradini@gmail.com¹, erdina.indrawati@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik menggunakan metode kuantitatif. Subyek pada penelitian ini merupakan siswa IPA SMA X Tambun dengan jumlah 140 sampel menggunakan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Analisis data menggunakan korelasi bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *trait conscientiousness* dengan stres akademik dengan $r = -0,507$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan stres akademik $r = -0,376$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis korelasi multivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik dengan $R = 0,529$ dan $p = 0,000 < 0,05$ dan diketahui koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,280. Hal ini berarti sumbangan efektif *trait conscientiousness* dan konsep diri pada stres akademik sebesar 28%, sedangkan 72% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Stres Akademik, Trait Conscientiousness, Konsep Diri.

Abstract

*This study aims to determine the relationship between trait conscientiousness and self-concept with academic stress uses quantitative methods. Subjects in this study were science students of X high school in Tambun with a total of 140 samples using Proportionate Stratified Random Sampling techniques. The results of this study by using Bivariate Correlation indicate that there is a negative relationship between trait conscientiousness with academic stress with $r = -0,507$ and $p = 0,000 < 0,05$. There is a negative relationship between self-concept with academic stress with $r = -0,376$ and $p = 0,000 < 0,05$. Based on Multivariate Correlation analysis, there is a significant relationship between trait conscientiousness and self-concept with academic stress with $R = 0,529$ and $p = 0,000 < 0,05$ and known coefficient of determination *R Square* of 0.280. This means that the effective contribution of conscientiousness and self-concept to academic stress is 28%, while 72% is a contribution from other factors not examined.*

Keywords: Academic Stress, Trait Conscientiousness, Self-Concept.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang wajar terjadi dalam kehidupan manusia. Stres juga dapat terjadi pada diri siswa. Stres yang biasanya terjadi pada siswa dinamakan stres akademik. Stres akademik merupakan perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sekolah, dan tidak dapat mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk (Munir, dkk., 2015).

Sebagai seorang siswa, setiap hari pasti selalu dihadapkan pada banyak tugas yang harus diselesaikan tepat waktu. Banyaknya beban tugas menyebabkan kondisi lelah secara fisik dan juga psikologis. Stres yang dialami siswa biasanya terjadi karena persepsi subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan tugas yang dihadapinya dengan perasaan ketidak mampuan menyelesaikan tugas tersebut. Hal ini yang menyebabkan timbulnya rasa keengganan dan rasa malas dalam diri siswa untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan keterangan yang penulis dapat dari guru BK SMA X Tambun, banyaknya uji coba dalam hal pendidikan menyebabkan siswa menjadi kebingungan dan kesulitan untuk beradaptasi. Hal ini menyebabkan siswa merasa berat dengan kurikulum yang ada dan menimbulkan perasaan malas untuk belajar karena jenuh dengan kesulitan materi belajar. Mereka merasa dirinya kurang mampu mengikuti materi pelajaran. Terlebih dengan siswa jurusan IPA, karena materi sains yang dianggap sulit dan siswa diharuskan mencari dan mempelajari terlebih dahulu dengan sendiri dan mempresentasikan di depan kelas.

Kemudian, penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa IPA SMA X Tambun, penulis mendapatkan informasi bahwa mereka merasa dirinya kurang mampu mengikuti materi pelajaran karena banyaknya beban tugas dan sulitnya materi pelajaran.

Kepribadian menurut Pervin adalah seluruh karakteristik seseorang atau sifat umum banyak orang yang mengakibatkan pola yang menetap dalam merespon suatu situasi (Alwisol, 2009). Trait adalah sifat yang merupakan respon yang senada terhadap sekelompok stimuli yang mirip, berlangsung dalam kurun waktu yang relatif lama (Alwisol, 2009). Salah satu trait kepribadian yang fokus pada trait adalah five factor model dari kepribadian yang terdiri dari neuroticism, *extraversion, agreeableness, conscientiousness*, dan *openness to experience* (Sarlito, 2014). Dari lima dimensi tersebut, individu cenderung memiliki salah satu dimensi kepribadian sebagai faktor yang dominan.

Menurut Costa & McCrae (dalam Purwanti, 2015) *Conscientiousness* merupakan karakteristik kepribadian yang mengukur kompetensi seseorang dalam melaksanakan sesuatu, kemampuan seseorang dalam mengorganisasi, kecermatan seseorang dalam memegang prinsip hidup, aspirasi seseorang dalam mencapai prestasi, kemampuan seseorang dalam mengatur diri sendiri, dan apakah seseorang berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Penelitian sebelumnya oleh Purwanti (2015) menunjukkan bahwa ada peran parsial yang signifikan antara *conscientiousness* terhadap stres. Semakin tinggi *conscientiousness*, maka semakin rendah stres. Sebaliknya semakin rendah *conscientiousness*, maka semakin tinggi stres.

Hal ini sejalan dengan pendapat Cervone & Pervin (2012) bahwa seseorang dengan *conscientiousness* yang tinggi merupakan orang yang rasional, berpusat pada informasi, dan secara umum berpikir bahwa mereka adalah orang yang kompeten. Mereka tinggi dalam pencapaian prestasi, mengejar keunggulan dalam setiap hal yang mereka lakukan, mereka pun memiliki disiplin tinggi yang membuat mereka dapat mencapai tujuannya. Sebaliknya, seseorang dengan *conscientiousness* yang rendah merupakan seseorang yang hedonistik, malas, ceroboh, lalai, mudah putus asa, tidak memiliki tujuan, dan tidak dapat diandalkan.

Burn (dalam Ghufroon & Rini, 2014) mendefinisikan konsep diri adalah kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri dimata individu lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.

Pada hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu (2015) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri terhadap stres akademik. Karena itu orang tua dan guru harus mencoba untuk menghapus stres akademik yang tidak perlu dari siswa dengan menggunakan berbagai teknik. Konsep diri dianggap sebagai kunci sukses orang tua dan pendidik sehingga dapat membimbing dan menasehati siswa untuk mengembangkan konsep diri positif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Trait Conscientiousness* dan Konsep Diri dengan Stres Akademik Siswa IPA SMA X Tambun”.

2. METODOLOGI

Definisi Operasional

Stres Akademik merupakan ketegangan atau reaksi negatif yang muncul akibat persepsi subjektif atas ketidaksesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki siswa dengan tuntutan akademik yang diukur berdasarkan pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan. *Trait conscientiousness* merupakan karakteristik individu yang dapat mengontrol dan mengatur dorongan yang dirasakan, yang diukur berdasarkan kompetensi, teratur, patuh, pencapaian prestasi, disiplin, dan pertimbangan. Konsep diri merupakan gambaran seseorang akan dirinya sendiri, yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap tingkah laku individu tersebut yang diukur berdasarkan dimensi internal (yaitu diri identitas, diri perilaku dan diri penilai) dan dimensi eksternal (yaitu diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, diri etik moral, dan diri sosial).

Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI IPA SMA X Tambun tahun ajaran 2019/2020 yang terdiri dari 216 siswa. Sedangkan jumlah sampel yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 140 siswa dengan menggunakan *propotionate stratified random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan model skala *Likert* yang memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik, skala *trait conscientiousness*, skala konsep diri.

Metode Analisis Data Penelitian

Metode yang digunakan untuk menguji perhitungan korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *bivariate correlation* untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Sedangkan teknik untuk menguji hubungan antara lebih dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan teknik *multivariate correlation*. Selain itu, untuk mengetahui sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan *stepwise methods* (Yunanto, 2016).

3. LANDASAN TEORI

Ketentuan Umum Stres Akademik

Olejnik & Holscuh (2016) menggambarkan stres akademik sebagai respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Beberapa siswa juga mengalami stres sebelum menghadapi ujian karena merasa kurang persiapan belajar yang akhirnya tidak dapat melakukan dengan baik saat menjawab soal ujian karena terlalu cemas. Lazarus & Folkman (dalam Nurmaliyah, 2014) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stress tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres.

Respon terhadap stres akademik menurut Olejnik & Holscuh (2016) meliputi:

1. **Pemikiran**
Kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.
2. **Perilaku**
Menarik diri, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.
3. **Reaksi tubuh**
Telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.
4. **Perasaan**
Cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin (dalam Adawiyah, 2016) stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut ialah:

1. **Faktor internal, dari dalam diri individu. Terdiri dari:**
 - a. **Pola pikir**
Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengedalikan situasi.
 - b. **Kepribadian**
Kepribadian dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memilikipemikiran pesimis.
 - c. **Keyakinan**
Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di

sekitar individu.

2. Faktor eksternal, dari lingkungan sekitar.
 - a. Pelajaran yang lebih padat
Kurikulum pada sistem pendidikan telah ditambahkan bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan antar individu di dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah dan beban pelajarpun semakin banyak hal itu dapat mengakibatkan stres pada individu.
 - b. Tekanan untuk berprestasi
Individu sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri.
 - c. Dorongan status sosial
Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu cenderung ditolak oleh lingkungan sekolah, dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.
 - d. Orang tua saling berlomba
Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

Trait Conscientiousness

Menurut McCrae & Costa (dalam Cervone & Pervin, 2011) mendefinisikan *trait* kepribadian sebagai suatu pola pikiran, perasaan dan tindakan yang konsisten yang mempengaruhi perbedaan individu. *Trait* adalah sifat yang merupakan respon yang senada terhadap sekelompok stimuli yang mirip, berlangsung dalam kurun waktu yang relatif lama (Alwisol, 2009). Salah satu pendekatan mengenai teori tentang *trait* kepribadian adalah teori *big five personality* oleh McCrae dan Costa (dalam Cervone & Pervin, 2012). Lima *trait* dimensi kepribadian tersebut ialah *extraversion*, *neuroticism*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Penulis disini hanya membahas tentang *trait conscientiousness* yang mempengaruhi stres akademik.

Menurut McCrae & Costa (dalam Cervone & Pervin, 2012) *conscientiousness* menunjukkan *trait* bersungguh-sungguh, bertanggung jawab, tekun, teratur, tepat waktu, ambisius, mau bekerja keras, serta berorientasi pada keberhasilan. *Conscinetiousness* mengidentifikasi sejauh mana individu memiliki sikap yang hati-hati dalam mencapai suatu tujuan tertentu yang termanifestasikan dalam sikap dan perilaku mereka (Ghufron & Rini, 2012).

Dimensi Trait Conscientiousness menurut McCrae & Costa (dalam Cervone & Pervin, 2012) yaitu:

1. Kompetensi, mengukur kemampuan sejauh mana dapat memutuskan dan menentukan suatu hal.
2. Teratur, mengukur sejauh mana dapat melakukan sesuatu sesuai dengan rencana.
3. Patuh, taat terhadap peraturan.
4. Pencapaian prestasi, mengukur

- kemampuan untuk memperebutkan suatu hasil yang akan dicapai.
5. Disiplin, mengacu pada kemampuan untuk memulai tugas dan membawa pada penyelesaian meskipun terdapat rasa bosan dan gangguan lainnya.
 6. Pertimbangan, kecenderungan untuk berpikir secara cermat sebelum bertindak.

Konsep Diri

Menurut Brooks (dalam Rakhmat, 2017) konsep diri adalah semua persepsi terhadap aspek diri meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Konsep diri adalah identitas diri seseorang sebagai sebuah skema dasar yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan sikap terhadap diri sendiri yang terorganisasi (Baron & Byrne, 2004).

Menurut Fitts (dalam Ferani, dkk., 2015) membagi konsep diri ke dalam dua dimensi pokok, yaitu :

1. Dimensi Internal, keseluruhan penghayatan pribadi sebagai kesatuan yang unik. Dimensi ini terdiri atas 3 aspek, yaitu:
 - a. Diri identitas, terkumpul seluruh label dan simbol yang dipergunakan seseorang untuk menggambarkan dirinya. Label yang melekat pada diri seseorang dapat berasal dari orang lain atau orang itu sendiri. Semakin banyak label yang dimiliki seseorang, maka semakin terbentuklah orang itu untuk mencari jawaban tentang identitas dirinya.
 - b. Diri perilaku, merupakan persepsi seseorang terhadap tingkah lakunya atau caranya bertindak, yang terbentuk dari suatu tingkah laku biasanya diikuti oleh konsekuensi-konsekuensi dari

luar diri, dari dalam diri sendiri atau dari keduanya. Konsekuensi yang menentukan apakah suatu tingkah laku cenderung dipertahankan atau tidak.

- c. Diri penerimaan atau penilaian, penilaian diberikan terhadap label-label yang ada dalam identitas diri pelaku secara terpisah, contohnya, seseorang menggambarkan dirinya tinggi dan kuat (identitas diri); selain itu gambaran diri juga disertai perasaan suka atau tidak suka terhadap bentuk tubuhnya.
2. Dimensi Eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya serta hal-hal diluar dirinya. Dimensi ini dibedakan atas 5 bentuk yaitu:
 - a. Diri fisik, merupakan pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya.
 - b. Diri keluarga, merupakan pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga.
 - c. Diri pribadi, yaitu bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana dirinya sendiri. Diri pribadi merupakan perasaan dan persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya.
 - d. Diri moral etik, merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika.
 - e. Diri sosial, merupakan penilaian seseorang terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya

Hipotesis Penelitian

Ha₁ : terdapat hubungan antara *trait conscientiousness* dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun.

Ha₂ : terdapat hubungan antara konsep diri dengan stres akademik pada siswa IPA SMA X Tambun.

Ha₃ : terdapat hubungan antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hipotesis pertama diperoleh koefisien korelasi (*r*) antara *trait conscientiousness* dengan stres akademik sebesar - 0,507 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara *trait conscientiousness* dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *trait conscientiousness*, maka akan semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *trait conscientiousness*, maka akan semakin tinggi stres akademiknya. Siswa yang mempunyai sifat yang disiplin dan gigih akan memiliki stres akademik yang rendah. Sebaliknya siswa yang mempunyai sifat yang ceroboh dan pemalas akan memiliki stres akademik yang tinggi.

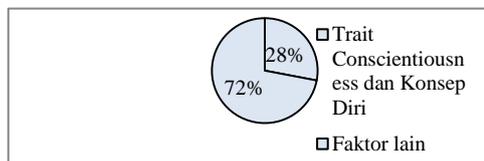
Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat McCrae & Costa (dalam Cervone & Pervin, 2012) individu yang memiliki skor tinggi pada karakteristik *conscientiousness* merupakan individu yang terorganisir, dapat diandalkan, pekerja keras, memiliki disiplin diri, tegas, gigih, rapih, ambisius dan kaku. Individu tersebut juga memiliki kemauan keras dan tekun dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ebstrup dkk (2011) tentang tiga dari lima *personality traits* antara lain *neuroticism*,

extraversion, dan *conscientiousness* dengan stres yang dimediasi oleh *self efficacy* pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *conscientiousness* dan *extraversion* dengan stres.

Kemudian, pada hipotesis kedua diperoleh koefisien korelasi (*r*) antara konsep diri dengan stres akademik sebesar - 0,376 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. Hal ini berarti bahwa siswa yang memiliki konsep diri positif dengan skor yang tinggi, maka tingkat stres akademik siswa rendah. Sebaliknya, semakin rendah skor konsep diri yang dimiliki oleh siswa dengan konsep diri negatif, maka stres akademik siswa semakin tinggi. Siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan yakin pada kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah sehingga memiliki stres akademik yang rendah. Sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung pesimis terhadap segala yang bersifat kompetitif, enggan bersaing dan berprestasi, serta tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 2004) individu dengan konsep diri positif, cenderung mengembangkan sikap-sikap positif mengenai dirinya sendiri dan memiliki kesanggupan dalam mengungkapkan aspek yang tidak disenangi dan berusaha untuk merubahnya. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu (2018) yang disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Madiun tahun ajaran 2015-2016.

Selanjutnya, pada hipotesis ketiga diperoleh koefisien korelasi (R) antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik sebesar 0,529 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan McCrae & Costa (dalam Cervone & Pervin, 2012) skor yang tinggi pada *conscientiousness* sering dihubungkan dengan keberhasilan dalam hal akademik dan pekerjaan, namun hal tersebut membuat individu menjadi terlalu memilih, kompulsif pada kerapihan ataupun gila bekerja. Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 2004) mengungkapkan skor yang tinggi pada konsep diri dihubungkan dengan memiliki kesanggupan dalam mengungkapkan aspek yang tidak disenangi dan berusaha untuk merubahnya.



Gambar 1. Kontribusi *trait conscientiousness* dan konsep diri pada stres akademik

Berdasarkan analisis *regression* dengan metode *enter* diketahui R^2 Square (R^2) = 0,280 hal ini menunjukkan bahwa kontribusi kedua variabel bebas yaitu *trait conscientiousness* dan konsep diri memberi kontribusi sebesar 28% pada stres akademik. Sedangkan sisanya sebesar 72% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini, seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial, dan pengaruh tekanan dari orang tua dalam pencapaian akademik yang lebih baik lagi yang dijelaskan oleh Alvin (dalam Adawiyah, 2016). Sedangkan dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi *trait conscientiousness* pada stres

akademik berdasarkan hasil R^2 Square (R^2) = 0,257 sebesar 25,7%. Sedangkan, kontribusi konsep diri pada stres akademik berdasarkan hasil R^2 Square *change* 0,023 sebesar 2,3%. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi *trait conscientiousness* terhadap stres akademik lebih besar dibandingkan konsep diri terhadap stres akademik.

Tabel 1. Uji normalitas skala stres akademik, *trait conscientiousness*, dan konsep diri

Variabel	Mean Temuan	Signifikansi Kolmogrov-Smirnov	Bentuk
Stres Akademik	112,75	0,200 (p>0,05)	Normal
<i>Trait Conscientiousness</i>	128,33	0,200 (p>0,05)	Normal
Konsep Diri	97,36	0,200 (p>0,05)	Normal

Hasil uji normalitas skala stres akademik memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,200$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa stres akademik dengan mean temuan sebesar 112,75 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Skala *trait conscientiousness* memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,200$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *trait conscientiousness* dengan mean temuan sebesar 128,33 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Kemudian pada skala konsep diri memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,200$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa konsep diri dengan mean temuan sebesar 97,36 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *trait conscientiousness* dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *trait conscientiousness*, maka akan semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *trait conscientiousness*, maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Kemudian, terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor konsep diri, maka akan semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor konsep diri, maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Serta, terdapat hubungan yang signifikan antara *trait conscientiousness* dan konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul. & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2): 228-245.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian; edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial* (ed. Ke-10). Jakarta: Erlangga.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2011). *Kepribadian: teori dan penelitian* buku 1 (ed. Ke-10). Jakarta: Salemba Humanika.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). *Kepribadian: teori dan penelitian* buku 2 (ed. Ke-10). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ebstrup, J., Eplöv, L., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the five factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy, anxiety, stress, and coping. *An International Journal*. Vol. 24. No. 04. Hal. 407-409. Diakses pada 20 April 2019, dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615806.2010.540012>
- Ferani, Adhity A., Suci M. K., & Arista A. N. (2015). Hubungan antara citra tubuh dan konsep diri dengan motivasi bertato pada wanita di surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(3): 177-191. Diakses pada 22 April 2019 <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/112>.
- Ghufron, M. Nur., & Rini, R. S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khan, Ayesha., & Shah Alam. (2015). Academic stress and self-concept of high school students. *International Journal of Applied Research*. 1(11): 317-322.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college student. *Academic Research International*.

- Nurmaliyah, Faridah. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3): 273-282.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition how to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press (online). Diakses <http://booksdescr.org/item/index.php?md5=D55411918543954C7AA9C0A46581A695>
- Purwanti, Nanik. (2015). Peran conscientiousness dan self efficacy terhadap stress pada mahasiswa tahun pertama. *E-Jurnal Psikologi Kepribadian*, 9, 1-12. Diakses dari <https://www.e-jurnal.com/2015/09/peran-conscientiousness-dan-self.html> pada 6 April 2019
- Rahayu, Dewi S. (2018). Pengaruh konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa baru unika widya mandala madiun tahun ajaran 2015-2016. *Media Prestasi*, 9(1): 202-217.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2017). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Sarlito W. S. (2014). *Psikologi lintas budaya*. Depok : RajaGrafindo persada.
- Taufik., Ifdil., & Zadrian Ardi. (2013). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2): 143-150.