

**STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB STRES
AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA BUDISATRYA
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH :

MUTIARA
17.860.0228



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 13/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)13/12/21









PERSEMBAHAN

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikanku kekuatan dan membekaliku dengan ilmu, atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah, Muhammad SAW.

Terima kasih kepada diri saya sendiri atas perjuangan selama ini dengan melawan rasa malas serta mood yang tidak menentu dalam proses pengerjaan skripsi ini. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Ibu dan Ayah

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga saya persembahkan karya kecil ini kepada orangtua saya terutama mama yang telah memberikan semangat, dukungan, bimbingan, dan kasih sayang. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Mama dan Papa bangga.

Sahabat

Untuk sahabat-sahabatku yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moral yang membuatku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini yaitu Nedra, Dandy Ardana, Aditia, Ivo Masdika, Annisa Fitri, Fauzan, Iqbal, Annisa Azzahra, Christin, Fairuz, dan teman SMA saya yaitu Dandy. Terima kasih banyak telah memberikan banyak bantuan serta hal yang tak terlupakan kepadaku.

Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih banyak Ibu yang telah menyemangati, mengajari banyak hal, menasihati, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bismillah puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan"**.

Adapun maksud dan tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian syarat dan tugas guna memperoleh gelar S-1 pada jurusan Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Sebab penulis mengakui dan menyadari segala kekurangan penulis, dan tanpa bantuan banyak pihak penulis tidak akan mampu untuk dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itulah penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Siregar.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan izin penelitian dan kelancaran di dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu penulis untuk memberikan izin penelitian.
5. Bapak Dr. Hasanuddin, Ph.D, selaku kepala bagian Psikologi Pendidikan dan ketua sidang skripsi.
6. Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA., selaku dosen pembimbing yang selama ini telah membantu, meluangkan waktu, memberikan motivasi, dan dengan sabar membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi, selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi, selaku sekretaris sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama ini.
10. Ibu Suciati, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Budisatrya Medan yang telah memberikan izin dan mempermudah penelitian.
11. Seluruh guru dan siswa/i SMA Swasta Budisatrya Medan atas bantuan dan kerjasamanya dalam proses pengambilan data, sehingga dapat berjalan dengan lancar.
12. Kepada kedua orangtua penulis yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan selama ini.



MOTTO

Gagal itu hal biasa, yang penting bagaimana kamu menyikapinya.
Semakin keras kamu berusaha semakin nikmat rasanya ketika kamu berhasil.

*Failure is normal, what matters is how you react to it.
The harder you try, the better it will feel when you succeed.*



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutiara

Tempat/Tgl Lahir : Medan, 02 November 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Kebangsaan : Indonesia

Alamat : Dusun V Sengon

Menerangkan dengan sebenarnya :

1. Tamatan SD Negeri 101771 Tembung, dari tahun 2005-2011
2. Tamatan MTs Al-Washliyah Tembung, dari tahun 2011-2014
3. Tamatan SMA Swasta Budisatrya Medan, dari tahun 2014-2017
4. Penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada Tahun 2017.

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja	11
1. Pengertian Remaja.....	11
2. Karakteristik Remaja	14
3. Tugas Perkembangan Remaja	18
B. Stres.....	21
1. Pengertian Stres	21
2. Pengertian Stres Akademik	22
3. Komponen Stres Akademik.....	24

4. Efek Stres Akademik.....	24
5. Faktor Stres Akademik.....	25
C. Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan	28
D. Kerangka Konseptual.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Tipe Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
D. Subjek Penelitian.....	34
1. Populasi	34
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3. Sampel	36
E. Metode Pengumpulan Data.....	36
F. Validitas dan Reliabilitas	38
1. Uji Validitas	38
2. Uji Reliabilitas.....	38
G. Metode Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kancas Penelitian.....	40
B. Persiapan Penelitian	42
1. Persiapan Administrasi.....	42
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	42
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	43
C. Pelaksanaan Penelitian.....	45
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	45
E. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

LAMPIRAN.....	56
SURAT KETERANGAN PENELITIAN.....	90



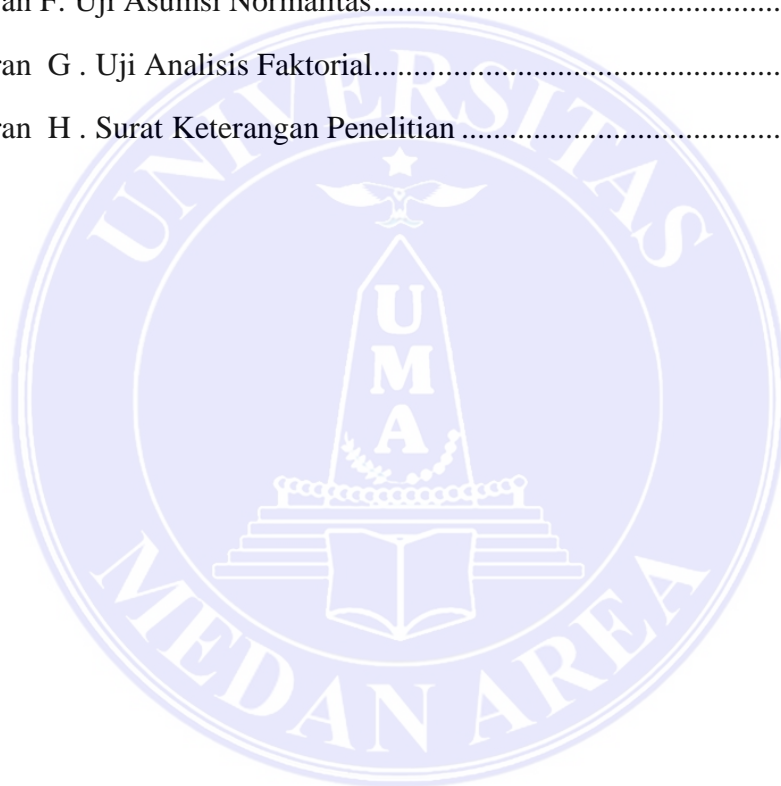
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Penelitian	58
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Penelitian	61
Tabel 3. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	70
Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Faktor	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Stres	58
Lampiran B. Skala Stres Akademik	61
Lampiran C. Data Penelitian Uji Coba	70
Lampiran D. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	74
Lampiran E. Data Penelitian	78
Lampiran F. Uji Asumsi Normalitas	85
Lampiran G . Uji Analisis Faktorial	87
Lampiran H . Surat Keterangan Penelitian	91



STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA BUDISATRYA MEDAN

Oleh:

MUTIARA
17.860.0228

ABSTRAK

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Faktor penyebab stres akademik pada siswa menurut Alvin (2007) yaitu faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan); faktor eksternal (pelajaran lebih padat, dorongan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orangtua saling berlomba). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan. Subjek penelitian ini adalah 63 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Screening Test*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala Stres Akademik yang terdiri dari 23 aitem. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *analisis faktorial* dengan statistik deskriptif dalam bentuk persen. Berdasarkan hasil analisis faktorial menunjukkan kontribusi faktor penyebab stres akademik pada siswa meliputi: tekanan untuk prestasi tinggi sebesar 0.649 atau 19%, kepribadian sebesar 0.591 atau 17%, dorongan status sosial sebesar 0.591 atau 17%, keyakinan sebesar 0.525 atau 15%, pelajaran lebih padat sebesar 0.495 atau 14%, pola pikir sebesar 0.415 atau 12%, dan orangtua saling berlomba sebesar 0.217 atau 6%.

Kata Kunci: Faktor Stres Akademik, Stres Akademik dan Siswa

**STUDY OF IDENTIFICATION OF FACTORS ACADEMIC STRESS IN
STUDENTS IN SMA SWASTA BUDISATRYA MEDAN**

By:

**MUTIARA
17.860.0228**

ABSTRACT

Academic stress is a condition or situation where there is a mismatch between environmental demands and the actual resources owned by students so that they are increasingly burdened by various demands and pressures. Factors causing academic stress in students according to Alvin (2007) are internal factors (thought patterns, personality, and beliefs); external factors (more dense lessons, encouragement for high achievement, encouragement of social status, and parents competing with each other). This study aims to determine the factors that cause academic stress in the students of SMA Budisatrya Medan. The subjects of this study were 63 students. Sampling technique using Screening Test. Data were collected using the Academic Stress scale consisting of 23 items. Data analysis in this study used factorial analysis with descriptive statistics in the form of percent. Based on the results of factorial analysis, the contribution of factors causing academic stress to students includes: pressure for high achievement of 0.649 or 19%, personality of 0.591 or 17%, social status encouragement of 0.591 or 17%, confidence of 0.525 or 15%, more dense lessons by 0.495 or 14%, mindset by 0.415 or 12%, and parents competing with each other by 0.217 or 6%.

Keywords: *Stress factors, Academic Stress and Students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu sesuai dengan nilai dan kebudayaan dalam masyarakat. Sesuai yang tercantum dalam UU No. 22 tahun 2003 pasal 1 ayat 1, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan, maka diharapkan bagi anak-anak untuk dapat mengenyam pendidikan melalui lembaga yang telah ditetapkan pemerintah yaitu sekolah. Sekolah merupakan sarana bagi seorang anak, bukan hanya dalam hal mendapatkan ilmu, melainkan juga melatih keterampilan emosi dan keterampilan sosialnya (Syah, 2000).

Di sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut mengalami masa transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas dimana siswa berada dalam tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Menurut Hurlock (dalam Izzaty dkk, 2008) terdapat lima perubahan pada

setiap remaja yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan pola perilaku, perubahan nilai-nilai serta sikap ambivalen terhadap setiap perubahan yang ditandai adanya tuntutan akan kebebasan tetapi takut untuk bertanggung jawab.

Perubahan tersebut membuat siswa meningkatkan tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi kelas yang lebih besar, dan menghadapi ekspektasi akademik yang tinggi (Santrock, 2007). Ekspektasi akademik tersebut berupa harapan, serta keyakinan siswa mengenai hasil dari tindakan siswa tersebut ketika berlomba-lomba untuk berkompetisi mendapatkan penilaian yang terbaik. Menurut Desmita (2010) ekspektasi yang muncul tersebut membuat sebagian siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat terjadinya stres pada siswa.

Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (APA, 2012). Tidak hanya orang dewasa bahkan usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stres yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut stres akademik (Aryani, 2016).

Siswa umumnya melaporkan sendiri pengalaman stres berkelanjutan yang berkaitan dengan pendidikan mereka, yang kami sebut sebagai stres terkait

akademik, seperti sebagai tekanan untuk mencapai nilai tinggi dan kekhawatiran tentang menerima nilai yang buruk (UNESCO, 2012). Lee & Larson (2000) menjelaskan stres sebagai interaksi antara stresor lingkungan, penilaian dan reaksi siswa untuk hal yang sama. Stres sebagai respons terhadap situasi yang ada, yang mana termasuk perubahan fisiologis (peningkatan detak jantung, dan ketegangan otot), perubahan emosi dan perilaku (Fairbrother & Warn, 2003). Stres akademik termasuk persepsi siswa tentang basis pengetahuan luas yang dibutuhkan dan persepsi waktu yang tidak memadai untuk mengembangkannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres.

Munculnya stres pada remaja awal disebabkan oleh apa yang mereka khayalkan tidak sesuai dengan realitas yang ada. Angan-angan yang terlalu tinggi membuat remaja rentan terhadap stres. Biasanya, jika remaja tidak terpenuhi keinginannya, mereka cepat sekali mengalami stres dan mengakibatkan munculnya perilaku negatif (Bolger & Eckenrode, 1991).

Dari pengalaman hidup yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa, remaja masih kurang memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang dialami secara mandiri (Huff, 1999). Stres sudah menjadi bagian dari kehidupan akademik siswa karena adanya berbagai faktor internal dan eksternal harapan ditempatkan di pundak mereka. Remaja sangat rentan terhadap masalah tersebut terkait dengan

stres akademik karena transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial.

Fakta menunjukkan banyak anak di sekolah lanjutan mengalami tekanan tekanan yang sangat serius. Tekanan itu bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, stres biasanya dialami siswa karena masalah belajar atau diistilahkan dengan "stres belajar" (Yiming & Fung, 1998).

Arnett (1999) mengatakan bahwa stress pada remaja awal disebut periode *storm and stress*, yang disebabkan oleh *conflict with parents*, *mood disruption* (fluktuasi emosi), *risk behavior* (perilaku antisosial), dan *school difficulties* (stres belajar). Hasil survei oleh Ross & Nielbing (1999) tentang sumber-sumber stres siswa dengan menggunakan SSI (*Student Stress Survey*) menunjukkan bahwa stres siswa bersumber dari masalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Dari keempat faktor tersebut, diperoleh bahwa sumber stress terbesar adalah masalah intrapersonal sebanyak 38%, masalah akademik 28%, lingkungan sosial 19%, dan interpersonal 15%. Penelitian yang dilakukan Virginia Mahan (1999) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres siswa dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%.

Terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv,

2015). Menurut Maykel & Bray (2018), stres akademik dapat diakibatkan oleh peningkatan jumlah pekerjaan rumah (PR), nilai ujian, jadwal kursus yang ketat, persaingan di antara siswa, tekanan dari orang tua, dan tuntutan lainnya. Tuntutan yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, menghadapi beban belajar yang berat, terutama pada remaja SMA, pada masa ini siswa mengalami tekanan dari sekolah dan orang tua meminta anak untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan ke perguruan tinggi favorit (Taufik & Ifdil, 2013).

Penelitian Clemmit (2007) menunjukkan faktor-faktor yang berkontribusi menyebabkan stress bagi siswa adalah tugas sekolah (23,8%), tekanan untuk berprestasi (11,2%), hubungan teman sebaya (11,6%), aktivitas ekstrakurikuler (4,9%), kerenggangan dengan anggota keluarga (4,0%), masalah perceraian atau perpisahan (8,5%), ekonomi keluarga (3,8%), dan penyakit yang diderita atau kematian orang yang dicintai (4,5%). Berdasarkan penelitian tersebut membuktikan bahwa sekolah merupakan salah satu penyebab utama stress bagi siswa.

Survei yang peneliti lakukan pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan terhadap 60 siswa; 34 siswa menyatakan bahwa adanya perbedaan antara pembelajaran sebelum pandemic dan sesudah pandemic. Sebelum pandemic, siswa menyatakan guru banyak memberikan materi, praktek dan pengumpulan tugas memakai jangka waktu setelah waktu pembelajaran berlangsung, serta siswa masih bisa mengerjakan PR bersama teman-teman. Kemudian, 17 siswa menyatakan *handphone* tidak menjadi sarana terpenting dalam kehidupan pembelajaran mereka. Tetapi setelah pandemic hal tersebut menjadi tekanan bagi mereka seperti

banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan tugas harus dikumpul tepat waktu, tidak bisa mengerjakan tugas bersama dengan teman-teman, siswa menyatakan bahwa sarana belajar berupa *handphone* harus bergantian dengan adiknya. Selanjutnya, 9 siswa menyatakan bahwa pada saat jam pelajaran berlangsung secara online orangtua kadang menganggap mereka sibuk bermain game sehingga orangtua memarahi mereka. Hal ini juga di dukung dari wawancara terhadap 30 siswa lainnya, terdapat siswa mengeluhkan dengan adanya tugas yang banyak, jumlah mata pelajaran yang banyak, tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan siswa itu sendiri.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan, peneliti melihat adanya indikasi stres akademik pada siswa. Sebagian sumber stres yang dialami para siswa seperti tuntutan tugas yang begitu banyak diberikan oleh guru dan tugas harus dikumpul tepat waktu, sulit untuk mengerjakan tugas secara sendiri serta ketidakmampuan siswa untuk berbagi *handphone* dengan adik. Serta jumlah mata pelajaran yang banyak, tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, siswa itu sendiri. Hal ini menunjukkan siswa mengeluh karena adanya ketidaknyamanan selama proses belajar berlangsung secara daring.

Berkenaan dengan stress akademik yang dihadapi siswa, peneliti melakukan observasi dan interview di sekolah. Berikut adalah hasil interview terhadap salah satu siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

“Banyak kali tugas yang diberikan sama gurunya kak, makanya saya bingung tugas dari guru siapa yang mau dikerjakan terlebih dahulu,

karena kadang dalam satu hari 3 orang guru memberikan tugas yang bersamaan dan batas ngumpulnya juga kak.” (wawancara, 17 November 2020; 10.10 WIB; A.N).

Selanjutnya, peneliti melakukan interview kepada salah satu siswa yang lain.

“Belajar online ini gak enak kak, beda sama belajar langsung. Kadang guru lagi menjelaskan rupanya jaringan kurang bagus, jadi saya ketinggalan penjelasannya. Sementara nanti tiba-tiba ada tugas, saya pun bingung mengerjakannya” (wawancara, 17 November 2020; 10.30 WIB; P.A).

Kemudian dikesempatan lain, ditambah dengan keterangan dari siswa yang lainnya.

“Situasi belajar dirumah itu beda kak. Hal ini membuat tantangan tersendiri bagi saya, gak mungkin belajar online dari kamar tidur. Tetapi kalau belajar diruang tamu, terdengar suara televisi, adik ribut, belum lagi tetangga saya kak. Jadi, banyak kali gangguan disekitar kak.” (wawancara, 17 November 2020; 11.00 WIB; R.F).

Hasil wawancara di atas juga menunjukkan siswa mengalami malas belajar, kelelahan di karenakan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dengan jangka waktu yang cepat dan situasi yang tidak nyaman. Hal ini membuat siswa tersebut mengalami efek stres akademik, yaitu efek individu (*subject effect*). Menurut Bisht (dalam Agnihotri, 2018), efek individunya (*subject effect*), meliputi rendahnya harga diri, tidak mau berusaha dan ketidakmampuan membuat keputusan. Selain itu, siswa tersebut mengalami efek karena adanya tuntutan pengerjaan tugas namun materi tidak disampaikan oleh guru secara jelas, tugas yang banyak. Hal ini membuat siswa SMA Swasta Budisatrya Medan mengalami faktor eksternal, seperti yang dikatakan Alvin (2007) bahwa pelajaran yang padat membuat waktu jam belajar siswa bertambah, dan beban siswa semakin meningkat

dan dorongan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi.

Menurut hasil penelitian Nurmalasari, Yustiana, Ilfiandra (2016), di SMP N 1 Lembang, gejala stres akademik terdapat 39 siswa dari 43 siswa yang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi. Siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas disekolah yang harus dikerjakan. Menurut hasil penelitian Utami (2015), tentang stres akademik di MAN 3 Yogyakarta terdapat siswa kelas X mengalami tingkat stres yang sedang. Siswa mengalami stress akademik menunjukkan gejala merasa sedih dan bosan bila dihadapkan dengan banyaknya tugas pelajaran dan lamanya waktu belajar, mudah lelah dan mengantuk ketika belajar, dan melakukan aktivitas lain seperti bermain game wujud dari reaksi tuntutan akademik yang ada di sekolah. Berdasarkan penelitian Suriani (dalam Kurniawati 2015), terhadap 96 siswa kalangan pelajar SMA di Yogyakarta, ditemui banyak pelajar mengalami stres sebanyak 70-90% diakibatkan oleh tuntutan akademik, akibat guru, masalah pribadi, dan masalah sekolah. Hal tersebut dapat dikatakan siswa tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, keputusan menentukan jurusan serta kecemasan ujian (Sinaga, 2015).

Menurut Agolla dan Ongori (2009) mendefinisikan stress akademik sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Bisht (dalam Agnihotri, 2018) terdapat 6 efek stres akademik yaituefek individu (*subject effect*) meliputi kecemasan, agresif,

kelelahan, dan rendahnya harga diri. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan keluhan terhadap pelajaran nya. Efek perilakunya (*behavioral effect*) meliputi ledakan emosi negative, perilaku implusif. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan mengomel marah terhadap sesuatu. Adapun, efek kognitif (*cognitive effect*) meliputi, mental blok, melupakan kesempurnaan dan tidak mampu membuat keputusan. Siswa yang mengalami jenis efek ini menimbulkan siswa tidak mau berusaha akan sesuatu. Efek fisiologis (*psychological effect*) meliputi meningkatnya darah, denyut jantung yang meningkat, dan berkeringat. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan tangan berkeringat secara tiba-tiba atau sakit kepala. Efek kesehatan (*health effect*) meliputi asma, nyeri dada dan punggung, dan lemahnya system pencernaan. Siswa yang mengalami jenis efek ini akan menimbulkan mual. Selain itu, efek organisasi (*organization effect*) meliputi sering absen dan turunya produktivitas di sekolah. Siswa yang mengalami efek ini akan menimbulkan tidak yakin atau tidak niat untuk mengikuti semua kegiatan yang ada di sekolah.

Berdasarkan pada hasil penelitian Nurmalasari dkk (2016), gejala stres pada *psychological effect* sebesar 22,07% persentase gejala stress akademik yang ditandai dengan sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang. Gejala stres akademik pada *behavioural effect* sebesar 19,43% yang ditandai dengan gugup, suka bohong, tidak peduli dengan materi, mengambil jalan pintas, dan tidak punya kompetensi. Gejala stres pada *cognitive effect* sebesar 28,44% yang ditandai dengan bingung, tidak berguna, berpikiran negatif, dan tidak mempunyai tujuan, dan tidak mempunyai prioritas. Gejala stress pada *subject effect*

sebesar 30.05% yang ditandai dengan gelisah, mudah marah, tidak ada rasa humor, panik dan mudah merasa kecewa.

Melihat begitu pentingnya masalah stres akademik yang dialami siswa SMA, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai hal tersebut, maka peneliti memilih judul penelitian “Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa tekanan pada akademik misalnya siswa banyak adanya tuntutan akademis di sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua (Agnihotri 2018). Stres akademik membuat siswa rentan mengalami masalah emosional, kepribadian dan mempengaruhi pola pikir dalam lingkungan sosial. Stres akademik berpengaruh dengan situasi belajar secara online. Karena hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti studi identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada identifikasi masalah, peneliti membatasi pada Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Identifikasi faktor apa saja penyebab stress akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui faktor-faktor penyebab stress akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya temuan-temuan psikologi khususnya di bidang pendidikan tentang stress akademik pada siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi tentang bagaimana studi identifikasi stress akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata

bendanya, *adolescensia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* memiliki arti yang lebih luas yang mencakup seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock (1980) masa remaja dibagi menjadi dua yaitu awal dan akhir masa remaja. Masa remaja awal berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 16/17 tahun – 18 tahun (Hurlock, 1980). Pendapat lain diungkapkan oleh Konopka (Syamsu Yusuf L.N, 2006) masa remaja meliputi remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun). Hall (dalam Izzaty et al, 2008) mengungkapkan masa remaja terjadi diantara 12-23 tahun dan penuh dengan “*storm and stress*” yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak.

WHO menetapkan batas usia remaja adalah 10-20 tahun, dengan rincian remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Definisi yang lebih konseptual diungkapkan WHO (Sarwono, 2008) yang mengemukakan tiga kriteria remaja yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Secara lengkap definisi mengenai remaja sebagai berikut.

Remaja adalah suatu masa ketika:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual;
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak mencapai dewasa;

- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa (Izzaty dkk, 2008). Selanjutnya, Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Sementara menurut Salzman (dalam Syamsu Yusuf, 2006), remaja merupakan masa perkembangan sikap ketergantungan (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dalam perkembangannya mulai meninggalkan sikap ketergantungan terhadap orangtua dan menuju kemandirian. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980) mendefinisikan remaja merupakan usia dimana individu tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama atau paling tidak sejajar dalam masalah hak yang sama dengan orang dewasa.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh tanda-tanda seksual sekundernya dan berkembang mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dari anak-anak menuju dewasa, dan menuju kemandirian dalam hal sosial ekonomi. Masa remaja dalam perkembangannya mulai meninggalkan sikap ketergantungan terhadap orangtua dan menuju kemandirian. Rentang usia remaja yaitu pada usia 12 sampai 23 tahun.

Pada penelitian ini melibatkan siswa SMA Swasta Budisatrya yang berkisar pada usia 15-18 tahun.

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja memiliki karakteristik tertentu yang dapat membedakannya dengan masa perkembangan yang lain. Menurut Hurlock (dalam Izzaty dkk, 2008) menjelaskan karakteristik remaja sebagai berikut:

a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Berbagai perubahan yang terjadi pada periode remaja yang akan memberikan dampak langsung maupun dampak jangka panjang yang akan mempengaruhi perkembangan berikutnya. Masa remaja merupakan fondasi bagi kehidupan pada masa berikutnya, setelah masa kanak-kanak yang baru saja dilewati.

b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Remaja bukan lagi sebagai seorang anak dan bukan juga seorang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini menguntungkan remaja karena memberi waktu kepada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Masa remaja terjadi beberapa perubahan yang sama dan bersifat universal. Perubahan ini meliputi pertama perubahan emosi, perubahan ini bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya

emosi lebih menonjol pada masa awal dan akhir periode masa remaja; perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan dan menimbulkan masalah baru; perubahan pola perilaku dan nilai-nilai serta sikap ambivalen terhadap setiap perubahan dengan adanya tuntutan menginginkan dan menuntut kebebasan.

d. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada masa ini remaja mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Namun, adanya sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan perannya dalam kehidupan masyarakat.

e. Masa Remaja sebagai Usia bermasalah

Masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan. Alasannya adalah pada masa kanak-kanak, masalah diselesaikan oleh orangtua atau guru di sekolah dan saat ini remaja merasa mandiri sehingga ingin mengatasi masalahnya sendiri. Ketidakmampuannya remaja dalam menyelesaikan masalahnya sesuai dengan cara yang diyakini, banyak remaja yang akhirnya menemukan penyelesaian yang tidak selalu sesuai dengan harapan remaja.

f. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif. Stereotip demikian mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja

terhadap dirinya, dengan demikian menjadikan remaja sulit melakukan peralihan menuju masa dewasa. Pandangan ini juga yang sering menimbulkan pertentangan antara remaja dengan orang dewasa.

g. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Pada masa ini, remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila diinginkan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berpikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistis.

h. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* belasan tahun sebelumnya dan untuk memberikan kesan bahwa remaja sudah hampir dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang diinginkan.

Salzman dan Pikanus (dalam Syamsu Yusuf, 2006), mengemukakan bahwa karakteristik masa remaja ditandai dengan berkembangnya sikap *dependen* kepada orangtua ke arah *independen*, minat terhadap seksualitas, kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, dan nilai-nilai etika serta isu-isu moral. Menurut Hall (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan masa remaja sebagai “*storm and stress*”, remaja sebagai masa goncangan yang ditandai dengan konflik

dan perubahan suasana hati yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Menurut Hurlock (1980) Meningkatnya emosi dikarenakan remaja berada di bawah tekanan dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, tetapi sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Menurut Gasell (dalam Hurlock, 1980) emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional. Pengungkapan emosi tersebut seperti mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung meledak tidak berusaha mengendalikan perasaannya.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli di atas jika dikaitkan dengan stres, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik pada masa remaja sebagai usia bermasalah, dimana masa remaja sedang mencari identitas diri (remaja berusaha menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah ia mampu percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dalam berperan di masyarakat dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil atau gagal), sehingga remaja sangat rentan dengan permasalahan dan stres. Hal itu diperkuat dengan karakteristik masa remaja sebagai “*storm and stress*”, dimana remaja sebagai masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Remaja dalam masa perkembangannya memiliki beberapa tugas-tugas perkembangan. Beberapa ahli memiliki pendapat tentang tugas perkembangan remaja yang berbeda-beda. Menurut William Kay (2006) mengemukakan tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap atau perilaku kekanak-kanakan).

Senada dengan pendapat Willian Kay, Havighurst (2006) menjelaskan tugas-tugas perkembangan remaja, sebagai berikut:

- a. Mencapai Hubungan yang Lebih Matang dengan Teman Sebaya.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu belajar melihat kenyataan anak wanita sebagai wanita dan anak pria sebagai pria, berkembang menjadi orang dewasa di antara orang dewasa lainnya, belajar bekerja sama dengan orang lain untuk

mencapai tujuan bersama, dan belajar memimpin orang lain tanpa mendominasinya.

b. Mencapai Peran Sosial sebagai Pria dan Wanita.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu remaja dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.

c. Menerima Keadaan Fisik dan Menggunakannya secara Efektif.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu remaja merasa bangga atau bersikap toleran terhadap fisiknya, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif, dan merasa puas dengan fisiknya tersebut.

d. Mencapai Kemandirian Emosional dari Orang tua dan Orang Dewasa Lainnya.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan atau bergantung pada orang tua, mengembangkan afeksi (cinta kasih kepada orang tua) tanpa bergantung kepadanya dan mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung kepadanya.

e. Mencapai Jaminan Kemandirian Ekonomi.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu remaja merasa mampu menciptakan suatu kehidupan (mata pencaharian). Tugas ini sangat penting bagi remaja pria, tetapi tidak begitu penting bagi remaja wanita.

f. Memilih dan Mempersiapkan Karir.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu memilih suatu pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya dan mempersiapkan diri memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memasuki pekerjaan tersebut.

g. Mempersiapkan Pernikahan dan Hidup Berkeluarga.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga, dan memiliki anak, serta memperoleh pengetahuan yang tepat tentang pengelolaan keluarga dan pemeliharaan anak.

h. Mengembangkan Keterampilan Intelektual dan Konsep-konsep yang diperlukan Bagi Warga Negara.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu mengembangkan konsep-konsep hukum, pemerintahan, ekonomi, politik, geografi, hakikat manusia dan lembaga sosial yang cocok dengan dunia modern, dan mengembangkan keterampilan berbahasa, kemampuan nalar (berpikir) yang penting bagi upaya memecahkan masalah-masalah secara efektif.

i. Mencapai Tingkah laku yang Bertanggung jawab secara Sosial.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggungjawab sebagai masyarakat, dan memperhitungkan nilai-nilai sosial dalam tingkah laku dirinya.

j. Memperoleh Seperangkat Nilai dan Sistem Etika sebagai Petunjuk/Pembimbing dalam Bertingkah Laku.

Hakikat tugas perkembangan ini yaitu membentuk seperangkat nilai yang mungkin dapat direalisasikan, mengembangkan kesadaran untuk merealisasikan nilai-nilai, mengembangkan kesadaran akan hubungannya dengan sesama manusia dan alam sebagai lingkungan tempat tinggalnya, memahami gambaran hidup dan nilai-nilai yang dimilikinya, sehingga dapat hidup selaras (harmoni) dengan orang lain.

Berbagai pendapat mengenai tugas-tugas perkembangan remaja di atas jika dikaitkan dengan stres, dapat disimpulkan bahwa remaja mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, sehingga perkembangan yang terjadi pada masa remaja mampu dihadapi dan diselesaikan dengan kemandirian emosional tanpa bergantung dengan orang dewasa yang didasarkan pada percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi perubahan dalam perkembangan yang dialami remaja. Dengan demikian kemandirian emosional remaja dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki atau efikasi diri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang sebaiknya dapat dikuasai dengan baik.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu (Sarafino, 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan suatu proses kehidupan yang terjadi pada manusia ketika tuntutan lingkungan yang dihadapi melebihi dari kapasitas atau kemampuan adaptasi seseorang yang dapat menyebabkan gangguan pada psikologis dan biologis, serta dapat menimbulkan penyakit (Cohen dkk, 1991).

Pendapat lain, menyatakan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu

kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 2007). Berdasarkan beberapa pengertian stres yang telah diuraikan para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan dari sebuah proses kehidupan manusia yang diakibatkan oleh tuntutan fisik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dapat mengganggu baik secara psikologis maupun biologis sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu terhadap tuntutan dan tekanan yang muncul di lingkungan sekeliling kita, karena terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Siswa harus menghadapi banyak tuntutan akademis, misalnya ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam mata pelajaran sekolah. Memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas lainnya, memenuhi guru dan orang tua harapan akademis. Tuntutan ini dapat membebani atau melebihi sumber daya siswa yang tersedia. Sebagai konsekuensinya, mereka bisa mengalami tekanan, karena tuntutan terkait dengan pencapaian tujuan akademis.

Feldman et al. (2008) menyatakan bahwa stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya, sementara harapan tersebut tidak sesuai

dengan kemampuannya. Menurut Agnihotri (2018), stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa tekanan pada akademik misalnya siswa banyak adanya tuntutan akademis di sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua.

Menurut Sinaga (2015), stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mencontek, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian. Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar.

Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual dimiliki siswa. Stres akademik yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Sigarlaki, 2014).

Berdasarkan berbagai definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

3. Komponen Stres Akademik

Bisht (dalam Agnihotri, 2018), komponen dari stres akademik terdiri dari beberapa, yaitu;

a. Frustrasi akademik (*Academic Frustration*)

Keadaan yang merugikan tujuan pencapaian.

b. Konflik akademik (*Academic Conflict*)

Hasil dari pemikiran yang berbeda sehingga mengeluarkan respon yang sesuai untuk mencapai tujuan akademik.

c. Tekanan akademik (*Academic Pressure*)

Siswa mengalami tekanan yang berat dari waktu dan energy untuk pencapaian akademik.

d. Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety*)

Ketakutan akan akademis yang berpengaruh dalam prestasi akademik, juga berbahaya terhadap kesehatan mental dan masalah fisik yang terkait dengan stres.

4. Efek Stres Akademik

Menurut Bisht (dalam Agnihotri, 2018), individu dikatakan stres akademik ditandai dengan beberapa efek, yaitu :

a. Efek Individu (*Subject Effect*)

Meliputi kecemasan, agresif, kelelahan, rendah nya harga diri.

b. Efek Perilaku (*Behavioral Effect*)

Meliputi rawan kecelakaan, mengonsumsi narkoba, ledakan emosi, perilaku impulsif dan gelisah, sering melupakan fullnes dan mental block.

c. Efek Kognitif (*Cognitive Effect*)

Meliputi ketidakmampuan membuat keputusan, melupakan kesempurnaan.

d. Efek Fisiologis (*Physiological Effect*)

Meliputi meningkatnya darah, meningkatnya denyut jantung, dan berkeringat.

e. Efek Kesehatan (*Health Effect*)

Meliputi asma, nyeri dada dan punggung, penyakit jantung, diare, sering sakit kepala, melemahnya system pencernaan.

f. Efek Organisasi (*Organization Effect*)

Meliputi sering absen, tingginya tingkat petaka, produktivitas yang menurun.

5. Faktor Stres Akademik

Stres terjadi bila pikiran dan tubuh individu bereaksi terhadap sebuah situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan. Situasi yang menyebabkan timbulnya reaksi dan stres dinamakan *stressor* (Boenisch & Haney, 2005).

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Manjula G. Kadapati (2012) ditemukan penyebab siswa mengalami stres akademik pada siswa Sekolah Menengah sebelum memasuki universitas yaitu menunjukkan bahwa aspirasi yang tinggi, kebiasaan belajar yang buruk, berbagai masalah studi, perubahan dalam media pengajaran dan rendahnya kondisi sosio-ekonomi. Menurut Lazarus (dalam Santrock, 2007) pada kenyataannya sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) adalah istilah yang digunakan

Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Berikutnya menurut Alvin (2007), terdapat penyebab stres akademik yaitu:

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pola Pikir. Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat mengendalikan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stress yang akan dialami siswa.
2. Kepribadian. Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan yang sifatnya pesimis.
3. Keyakinan. Menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam system pendidikan standarnya semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu jam belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan

tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2. Tekanan untuk prestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini datang dari orang tua, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. Secara tidak sadar, orang tua melontarkan anggapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan anak untuk berprestasi tinggi.
3. Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi symbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat dikenal, disukai, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas, atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebaya.
4. Orangtua saling berlomba. Para kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Sering dengan perkembangan pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan siswa menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

C. Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan

Stres diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan stres, sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran siswa dalam melakukan segala aktifitasnya.

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi itu dalam menilai stres (Leong, Vaux, 1991). Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut merupakan emosi yang biasa muncul pada waktu seseorang merasa, entah nyata atau hanya dalam bayangan, berhadapan dengan hal yang berbahaya atau ada dalam situasi bahaya. Dalam rasa takut itu terkait rasa tidak nyaman sekaligus sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobi (*phobia*) atau lunak sekedar menjadi kecemasan (*anxiety*). Fobi merupakan rasa takut yang tinggi dan pada umumnya tidak rasional. Fobi biasanya memiliki penyebab tertentu, baik itu orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan was-was kalau ada sesuatu yang buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas itu bisa terjadi tanpa sebab yang jelas.

Stres juga dapat mendatangkan rasa sedih (*depression*). Rasa sedih merupakan pengalaman hidup yang tidak terhindarkan dan dialami oleh semua orang dari segala umur. Perbedaan antara sedih yang normal dan yang tidak normal

sulit ditentukan. Orang yang diliputi rasa sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, diliputi rasa putus asa, dan cenderung pasif (Hewitt & Flett, 1993).

Rasa lain yang menyertai stres adalah amarah. Amarah dapat muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan seseorang. Karena merupakan tanggapan tubuh yang menyeluruh, stres juga mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya yang dapat menentukan sesuai atau tidaknya perilaku yang ditampilkannya. Perilaku bisa tepat, yaitu perilaku yang konstruktif, membangun dan baik. Hal ini terjadi, misalnya pada waktu banyak orang mengalami penderitaan bersama sehingga orang bisa saling memperhatikan dan membantu. Namun, perilaku juga dapat tidak tepat bila stres disertai rasa marah, cemas, rendah diri, perilaku agresif, dan destruktif bisa bertambah (Hewitt & Flett, 1993).

Salah bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut. Reaksi-reaksi ini umumnya dialami individu ketika mengalami stres tetapi dengan intensitas yang berbeda-beda. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan (Gunarsa, 2002).

Berkaitan dengan fenomena tersebut, perlu dikembangkan model manajemen stres untuk membantu siswa mengelola stres belajarnya. Selama ini banyak model manajemen stres yang telah dikembangkan, tetapi dalam praktiknya hanya mengajarkan keterampilan-keterampilan tertentu dan sasarannya hanya pada fisik (Romas & Sharma, 2000). Model manajemen stres yang ada selama ini hanya

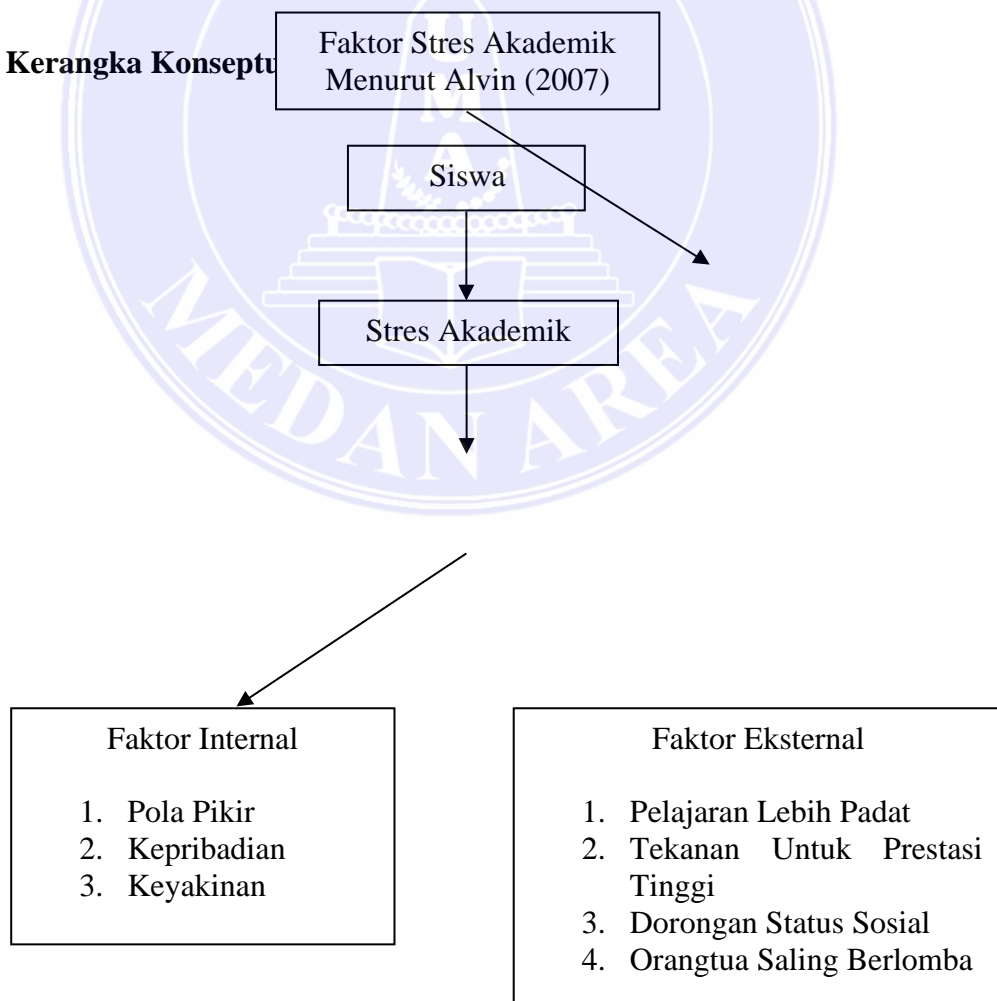
mengajarkan seseorang untuk merilekskan otot-otot yang tegang misalnya melalui relaksasi dan yoga. Padahal ketika seseorang mengalami stres, aspek psikis dan fisik harus rileks. Dengan demikian, relaksasi saja tidak cukup untuk membantu seseorang yang stres dalam melepaskan ketegangannya. Karena stres bersifat kompleks, diperlukan suatu pendekatan yang komprehensif yaitu *cognitive behavior modification* (modifikasi perilaku-kognitif) yang selanjutnya disingkat CBM dan beberapa pendekatan lainnya dan mengelola stres belajar.

Di sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut mengalami masa transisi dan jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perubahan tersebut membuat siswa meningkatkan tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi kelas yang lebih besar, dan menghadapi ekspektasi akademik yang tinggi (Santrock, 2007). Ekspektasi akademik tersebut berupa harapan, serta keyakinan siswa mengenai hasil dari tindakan siswa tersebut ketika berlomba-lomba untuk berkompetisi mendapatkan penilaian yang terbaik. Menurut Desmita (2010) ekspektasi yang muncul membuat sebagian siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, perilaku tersebut salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat terjadinya stress pada siswa (dalam Meigawati, 2014).

SMA Swasta Budisatrya Medan menghadapi tekanan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, kurangnya penjelasan materi yang disampaikan, istirahat yang berkurang, pengumpulan tugas diluar jam pelajaran berlangsung, dan banyaknya mencatat. Namun pada kenyataannya di SMA Swasta Budisatrya

Medan terdapat faktor eksternal yang membuat siswa mengalami stres akademik. Menurut Alvin (2007), faktor eksternal stres akademik yaitu pelajaran yang padat membuat waktu jam belajar siswa bertambah, dan beban siswa semakin meningkat dan dorongan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi. Sesuai dengan pendapat Agnihotri (2018), stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa kegagalan pada akademik misalnya menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua. Hal tersebut yang membuat stres pada siswa muncul.

D. Kerangka Konseptu



Gambar 1. Kerangka konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif menurut Sugiyono (2012) adalah metode yang berfungsi untuk mendeskriptifkan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana yang ada dilapangan, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi maupun mempelajari implikasi. Jenis penelitian ini tidak mempersoalkan hubungan antar variabel dan tidak melakukan pengujian hipotesis. Hasil penelitiannya berupa deskripsi mengenai variabel-variabel tertentu dengan menyajikan frekuensi, angka rata-rata atau kualifikasi lainnya untuk setiap kategori di suatu variabel. Dalam pengolahan dan analisa data menggunakan pengolahan statistik yang bersifat deskriptif (Azwar, 2010).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Menurut Azwar (2010) variabel adalah suatu konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif

dan kualitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktor penyebab stres akademik.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

Faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, meliputi: pola pikir, kepribadian, dan keyakinan; faktor eksternal yang berasal dari luar, meliputi: pelajaran lebih padat, dorongan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orangtua saling berlomba.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari sejumlah objek dengan karakteristik tertentu yang ingin diteliti sifatnya (Yusuf, 2014). Populasi dibatasi sebagai jumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Hadi, 2000). Suatu populasi harus memiliki karakteristik bersama yang membedakannya dengan populasi lain (Azwar, 2013). Jumlah populasi adalah seluruh siswa/i SMA Swasta Budisatrya Medan yang berjumlah 297 orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara melakukan *screening test* pada siswa. Dari jumlah populasi 297 siswa SMA Swasta Budisatrya Medan, yang memiliki skor stres akademik tinggi itu sebanyak 63 siswa dari kelas XI dan XII. *Screening test* menggunakan skala stres akademik. *Screening test* dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa yang memperoleh kriteria skor skala stres akademik tinggi.

Screening test dengan menggunakan *Student Academic Stress Scale* dari Browne, A. (2011) terdiri dari 15 aitem dengan 4 pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sering) skor 4, S (Sering) dengan skor 3, J (Jarang) dengan skor 2, dan JS (Jarang Sekali) skor 1. Siswa yang memiliki skor stres akademik 45-60 indikasi memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Skor 30-44 indikasi memiliki tingkat stres akademik sedang, skor 15-29 indikasi memiliki tingkat stres akademik rendah dan siswa yang memiliki skor 1-14 indikasi memiliki tingkat stres akademik rendah sekali.

Setelah diketahui jumlah siswa yang memiliki indikasi mengalami stres akademik tinggi berjumlah 63 siswa. Dengan demikian teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non-Probability Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang anggota populasinya tidak mempunyai peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel (Asnawi, 2009). Teknik *Non-Probability Sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012).

3. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan dalam penelitian dan dapat mewakili populasi tersebut (Yusuf, 2014). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 63 siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

E. Metode Pengumpulan Data

Salah satu metode pengumpulan data adalah skala pengukuran yang merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2012). Metode pengambilan data ini digunakan untuk memperoleh data secara langsung pada penelitian Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.

Skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data subjek dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang dikembangkan berdasarkan faktor-faktor penyebab stress akademik yang dirangkum menurut Alvin (2007), yaitu : faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan); faktor eksternal (pelajaran lebih padat, dorongan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orangtua saling berlomba).

Model skala yang digunakan dalam mengukur stres akademik ini adalah model skala *semantic differential*. *Semantic differential* adalah salah satu bentuk

instrumen pengukuran yang berbentuk skala, yang dikembangkan oleh Osgood, Suci, dan Tannenbaum (Soselia, 2016). Instrumen ini juga digunakan untuk mengukur reaksi terhadap stimulus, kata-kata, dan konsep-konsep dan dapat disesuaikan untuk orang dewasa atau anak-anak dari budaya manapun juga (Heise, 2006). *Semantic differential* digunakan untuk dua tujuan: (1) untuk mengukur secara objektif sifat-sifat semantik dari kata atau konsep dalam ruang semantik tiga dimensional dan (2) sebagai skala sikap yang memusatkan perhatian pada aspek afektif atau dimensi evaluatif (Issac dan Michael, 1984). Osgood dkk (Issac dan Michael, 1984) menemukan tiga dimensi atau faktor utama, yaitu dimensi evaluatif (*evaluative*) misalnya “bagus-jelek”, dimensi potensi misalnya “keras-lunak”, dan dimensi aktivitas misalnya “cepat-lambat”.

Skala semantik differensial yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun *cecklist*, tetapi tersusun dalam satu garis kontiniu dimana jawaban yang sangat positif terletak di bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya (Sumanto, 2014).

Jawaban dari setiap item instrumen yang menggunakan skala semantic differensial mempunyai urutan nilai dari 7 sangat positif sampai 1 sangat negatif yang dapat berupa angka-angka antara lain :

(+) 7 6 5 4 3 2 1 (-)

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata “validity“ yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2012). Menurut Suryabrata (Azwar, 2012), suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Menurut Azwar (2004), menyatakan sebuah hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mempunyai keajegan atau dapat diandalkan konsistensinya dalam pengukuran (Azwar, 2012).

G. Metode Analisis Data

Penelitian ini bersifat deskriptif, karena bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab stress akademik pada siswa SMA Swasta Budisatrya Medan digunakan rumus F % sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{jumlah jawaban setiap skala}}{\text{total jawaban setiap skor}} \times 100$$

Selanjutnya, setelah diketahui persentase setiap faktor dilakukan perhitungan frekuensi untuk melihat jumlah untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Frekuensi} = \frac{\text{persentase}}{100}$$

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh :

1. Kontribusi faktor penyebab stres akademik pada siswa yang tertinggi yaitu faktor eksternal dengan total sebesar 1,952 atau 56%, yang berasal dari tuntutan untuk prestasi tinggi dari orang tua. Sedangkan faktor internal berkontribusi dengan total sebesar 1,531 atau 44%, yaitu berkaitan dengan kepribadian ketika menentukan tingkat toleransi terhadap stres yang rendah dalam menghadapi pelajaran yang diberikan.

B. Saran

1. Siswa

Siswa diharapkan: (a) Melakukan kegiatan yang bermanfaat agar dapat mengelola faktor tekanan untuk prestasi tinggi dari orangtua dengan cara memperbaiki cara belajar dan menjadikan tuntutan orangtua sebagai motivasi untuk memperoleh nilai/prestasi yang lebih baik lagi. (b) Siswa untuk lebih realistis memandang potensi yang ada pada dirinya dengan tuntutan sosial.

2. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, diharapkan untuk menggunakan metode yang lain untuk mengukur faktor stress akademik agar mendapatkan pengetahuan baru dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnihotri, K. A. D (2018). *Stress and students*. India: Lazmi Book Publication.
- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate students. *Academic Journal, Educational research and review* vol. 4(2).
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stres*. Jakarta : Gramedia.
- American Psychology Association, (2012). Retrieved March, 2021. From [www.apa.org:https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf](https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf)
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar, Suatu pendekatan intervensi konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asnawi, N. & Masyhuri, (2009). *Metode Riset Manajemen Pemasaran*. UIN Malang Press: Malang.
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Celeban timur UH III/548. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4(1), 40-47
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Boenisch, Ed dan C. Michele Haney, (2005). *The Stress Owner's Manual (Meaning Balance and Health in Your Life)*. Jakarta: Grasindo.
- Bolger, N. & Eckenrode, J. (1991). Social Relationships, Personality, and Anxiety During a Major Stressful Event. *Jurnal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037//0022-3514.61.3.440
- Cohen, dkk (1991). *Behavior, Health and Evironmental Stress*. New York : Plenum Press.

- Clemmit, M. (2007). Student Under Stress. *CQ Researcher*, 17(25), pp.577-600.
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita, (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik : Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Fairbrother, K. & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, Stress and Job Satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 18(1).
- Feldman, et al. (2008). Responses to Positive Affect: A Self-Report Measures of Rumination and Dampening. DOI: 10.1007/s10608-006-9083-0
- Gunarsa, S. D. (2002). Dasar dan Teori Perkembangan Anak. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika*. Universitas Indonesia.
- Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Heiman & Kariv, (2015). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategis : The case of college students. *College Student Journal*, 39(1). 72.
- Heise, D. R. (2006). The Semantic Differential and Attitude Research. Diakses dari <http://www.indiana.edu/~socpsy/papers/AttMeasure/attitude..htm>.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Huff, C. O. (1999) Source, Recency, and Degree of Stress in Adolescence and suicide ideation. *Adolescence*.
- Hurlock, Elizabeth B (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. *Developmental Psychology A Life Span Approach*. Fift Edition. Penerjemah : Istiwidiyanti. Jakarta: Erlangga.
- Issac, S. & Michael, W. B. (1984). *Handbook in Research and Evaluation*. San Diego: Edits.
- Izzaty, R. E., dkk (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta. UNY Press.
- Kadapati, Manjula G. (2012). Stressors of Academic Stress – a Study on Pre-University Students. *Indian J.Sci.Res.*3(1).
- Kurniawati, E. F. (2015). Pengembangan Bahan Ajar Aqidah Akhlak di Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian*, 9 (2).

- Lal, K. (2014). *Academic Stress Among Adolescent In Relation To Intelligence And Demographic Factors*. American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences. 123.
- Lee, M. & Larson, R. (2000). The Korean 'Examination Hell': Long Hours of Studying, Distress, and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Leong, Vaux, (1991). *Perilaku-perilaku Stres*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Maykel, C., delayer-Tiarks, J., & Bray, M. A. (2018). *Academic Stress: What Is The Problem and What Can Educators and Parents Do to Help?. Positive Schooling and Child Development*. USA.
- Meigawati, D. (2014). Profil Stres Akademik Ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Stres. *Jurnal Pendidikan*.
- Muhibbin, Syah (2000). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurmalasari, Yustiana, Ilfiandra. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Pendidikan*. 76.
- Oon, A. N. (2007). *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. (diterjemahkan oleh: A.K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Romas, J. A. & Sharma, M. (2000). *Practical Stress Management: A Comprehension Workbook for Managing Change and Promoting Health (2an ed.)*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Ross, dkk (1999). *Sources of Stress Among College Students*. *College Student Journal*.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Terjemahan. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. Seventh Edition. Jakarta Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sigarlaki, J. Y. (2014). Hubungan antara Adjustment dan Social Support terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. Thesis Psikologi Pascasarjana, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca (Doctoral dissertation)*.
- Soselisa, Y. A. (2016). Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. *Universitas Medan Area*. 30-31.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto, (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (Center Of Academic Publishing Service).
- Taufik, T. & Ifdil, I. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Unesco, (2012). Retrieved March, 2021. From <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000220416>
- Utami. (2015). Hubungan Antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan*. 10.
- Yiming, C. & Fung, D. (1998). *Help Your Children to Cope*. California : Perspective Publishing.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Yusuf, A. M. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.





DATA IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial	
Kelas	

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan teliti.
2. Jawablah pernyataan dengan baik sesuai jawaban Anda.
3. Isilah jawaban yang Anda pilih dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan :**SS : Sangat Sering****S : Sering****J : Jarang****JS : Jarang Sekali**

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	J	JS
1.	Ketika memulai pelajaran saya merasa tidak nyaman	SS	S	J	JS
2.	Akhir-akhir ini saya sering mudah marah	SS	S	J	JS
3.	Tuntutan orang tua bahwa saya harus selalu mendapat rangking dikelas membuat saya tertekan	SS	S	J	JS
4.	Membayangkan pelajaran esok hari membuat saya sulit tidur	SS	S	J	JS
5.	PR yang diberikan oleh masing-masing guru membuat saya gelisah	SS	S	J	JS
6.	Ketika mengumpulkan tugas jantung saya berdenyut lebih kencang karena takut salah	SS	S	J	JS
7.	Ketika mendapatkan nilai yang kurang baik saya menjadi tidak selera makan	SS	S	J	JS
8.	Tugas-tugas dari guru membuat tengkuk saya merasa berat	SS	S	J	JS
9.	Saya panik ketika menghadapi ujian mendadak	SS	S	J	JS
10.	Guru yang mengadakan ujian secara mendadak membuat saya menjadi merasa mual dalam mengerjakan soal-soalnya	SS	S	J	JS

11.	Perut saya sakit ketika masuk pelajaran yang sulit	SS	S	J	JS
12.	Banyaknya tugas dari guru membuat saya merasa mudah lelah	SS	S	J	JS
13.	Saya berkeringat jika ulangan mendadak	SS	S	J	JS
14.	Konsentrasi saya mudah terganggu	SS	S	J	JS
15.	Kegiatan tambahan dari sekolah membuat saya merasa lelah	SS	S	J	JS





DATA IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial	
Kelas	

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini merupakan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada. Kemudian, Adik-adik diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia dibawah pernyataan berdasarkan keadaan diri Adik-adik yang sesungguhnya. Berilah tanda (X) pada setiap pilihan jawaban yang Adik-adik anggap paling sesuai. Alternatif jawaban yang tersedia tersusun dalam satu garis kontiniu, dimana jawaban yang sangat positif terletak di bagian kanan, dan jawaban yang sangat negatif terletak dibagian kiri.

CONTOH Pengerjaan :

Saat mendapat nilai tidak bagus, saya merasa :								
Bangga	7	6	5	4	3	2	1	Kecewa
Fokus untuk memperbaiki diri	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Lega	7	6	5	4	3	2	1	Merasa sesak
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

–SELAMAT MENGERJAKAN–

1. Ketika mendengarkan audio penjelasan dari guru, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

2. Selama jam pelajaran berlangsung secara daring, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

3. Saat mengerjakan PR, saya dapat berkonsentrasi secara :								
Berseemangat	7	6	5	4	3	2	1	Lemah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah ingat	7	6	5	4	3	2	1	Mudah buyar
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

4. Padatnya pelajaran membuat saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lupa
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

5. Penjelasan yang disampaikan oleh guru melalui video, membuat saya :								
Antusias	7	6	5	4	3	2	1	Bosan
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

6. Ketika menghadapi ujian sekolah, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Letih

7. Banyaknya tugas yang diberikan guru, membuat saya :								
Bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Lelah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

8. Ketika ada ulangan yang mendadak membuat saya :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

9. Menyelesaikan PR dirumah membuat saya :								
Bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lelah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

10. Ketika tidak bisa mengerjakan tugas sekolah, saya akan :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Marah
Lega	7	6	5	4	3	2	1	Merasa sesak
Peduli	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan

11. Ketika orangtua membandingkan nilai rapot saya dengan nilai rapot teman, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Kecewa
Fokus memperbaiki diri	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Lega	7	6	5	4	3	2	1	Merasa sesak
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

12. Melihat teman yang sudah mengumpulkan file ujian di grup, membuat saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

13. Ketika orang tua mempertanyakan nilai ujian, saya akan :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Marah
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Peduli	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan

14. Dengan kemampuan yang saya miliki, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih beruntung	7	6	5	4	3	2	1	Bersalah

15. Jadwal penyerahan tugas yang bersamaan, membuat saya :								
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Marah
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lupa
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

16. Ketika saya terlambat absen, saya merasa :								
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih beruntung	7	6	5	4	3	2	1	Bersalah

17. Mengerjakan PR yang menumpuk membuat saya :								
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Ingin marah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

18. Ketika ada tugas sekolah yang sulit, saya akan :								
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Marah
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

19. Target nilai yang diinginkan orangtua, membuat saya :								
Tetap bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lelah
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Ingin marah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Peduli	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan

20. Sebelum mengumpulkan tugas, saya akan :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Periksa Kembali	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Marah
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Panik
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Berkeringat

21. Ketika mulai daring pelajaran yang tidak disukai, saya merasa :								
Tetap bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lelah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah berkonsentrasi	7	6	5	4	3	2	1	Sulit berkonsentrasi
Sabar	7	6	5	4	3	2	1	Ingin marah
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

22. Ketika ada kesempatan bertanya, saya akan :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Berani	7	6	5	4	3	2	1	Takut
Bertanya	7	6	5	4	3	2	1	Diam
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

23. Sebelum ujian dilaksanakan, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Semangat belajar	7	6	5	4	3	2	1	Tidak semangat belajar
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Rajin belajar	7	6	5	4	3	2	1	Malas

24. Saat ada konflik dengan teman, saya akan :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Semangat belajar	7	6	5	4	3	2	1	Tidak semangat belajar
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Peduli	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan

25. Saat materi pelajaran tidak saya simpan, saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Biasa saja	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Mudah mengerti	7	6	5	4	3	2	1	Lupa
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Peduli	7	6	5	4	3	2	1	Mengabaikan

26. Membaca ulang materi dari guru, membuat saya :								
Bersemangat	7	6	5	4	3	2	1	Mudah lelah
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Semangat belajar	7	6	5	4	3	2	1	Tidak semangat belajar
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

27. Melihat teman yang berprestasi menjadi perbandingan orangtua saya, sehingga saya merasa :								
Santai	7	6	5	4	3	2	1	Cemas
Fokus	7	6	5	4	3	2	1	Gelisah
Aman	7	6	5	4	3	2	1	Tidak aman
Nyaman	7	6	5	4	3	2	1	Mudah berkeringat
Tidak pusing	7	6	5	4	3	2	1	Pusing
Lebih rajin	7	6	5	4	3	2	1	Malas

**MOHON PERISKA KEMBALI JAWABAN ADIK-ADIK
PASTIKAN TIDAK ADA JAWABAN YANG KOSONG YAA..**

-TERIMA KASIH-





LAMPIRAN C
DATA PENELITIAN UJI COBA

Stres Akademik																											
No	Aitem																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	7	3	4	4	4	5	4	4	6	2	4	3	4	6	4	1	4	6	4	1	4	6	3	4	1	4	6
2	4	5	2	2	3	4	4	4	4	3	3	5	3	6	3	6	3	6	3	6	4	2	2	4	5	4	3
3	3	5	3	6	6	4	6	3	3	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	5	5	3	2	4	6
4	5	7	4	3	3	5	1	6	5	4	5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	3	5	5	1	5	1
5	5	2	5	2	5	2	2	4	3	7	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	3	4	3	3	2	2	2
6	4	6	4	6	4	5	5	4	5	3	5	5	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	5	5	4	5	5
7	6	7	6	7	6	5	5	6	6	1	5	5	6	7	6	7	6	7	6	7	6	4	6	6	1	5	5
8	3	5	3	5	3	2	2	2	4	4	2	2	3	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	4	2	2	2
9	7	4	7	4	7	6	6	5	4	6	6	6	7	4	7	4	7	4	7	4	4	2	4	4	3	6	6
10	1	4	1	4	1	6	6	5	5	7	6	6	1	4	1	4	1	4	1	4	5	5	5	5	2	6	6
11	5	5	5	5	5	3	3	1	5	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	7	3	3
12	5	6	5	6	5	2	2	3	6	1	2	2	5	6	5	6	5	6	5	6	6	3	6	6	5	2	2
13	4	5	4	5	4	6	6	3	6	4	6	6	4	5	4	5	4	5	4	5	6	2	6	6	6	6	6
14	3	3	3	3	3	7	7	3	1	5	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	1	2	7	7
15	2	3	2	3	2	3	3	3	5	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	5	5	5	5	5	3	3
16	6	4	6	4	6	4	4	1	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	3	2	3	3	5	4	4
17	3	4	3	4	3	5	5	3	6	4	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	6	7	6	6	6	5	5
18	3	6	3	6	3	2	2	4	4	1	2	2	3	6	3	6	3	6	3	6	4	1	4	4	2	2	2
19	3	6	3	6	3	1	1	4	2	7	1	1	3	6	3	6	3	6	3	6	2	7	2	2	4	1	1
20	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1
21	2	3	2	3	2	1	1	5	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	7	1	1
22	4	5	4	5	4	5	5	4	6	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	6	3	6	6	6	5	5

23	2	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	6	3	3	1	2	2		
24	3	1	3	1	3	4	4	1	4	6	4	4	3	1	3	1	3	1	3	1	4	5	4	4	4	4	4		
25	4	4	4	4	4	6	6	3	6	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	2	6	6		
26	1	6	1	6	1	1	1	2	6	1	1	1	1	6	1	6	1	6	1	6	6	6	6	6	3	1	1		
27	1	3	1	3	1	3	3	4	6	2	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	6	5	6	6	2	3	3		
28	1	2	1	2	1	3	3	2	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	3	3		
29	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2		
30	7	6	7	6	7	2	2	4	4	1	2	2	7	6	7	6	7	6	7	6	4	3	4	4	1	2	2		
31	6	7	6	7	6	4	4	4	6	5	4	4	6	7	6	7	6	7	6	7	6	5	6	6	1	4	4		
32	1	7	1	7	1	6	6	5	7	4	6	6	1	7	1	7	1	7	1	7	7	6	7	7	1	6	6		
33	3	2	3	2	3	4	4	5	6	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	6	3	6	6	6	4	4		
34	5	7	5	7	5	5	5	4	5	6	5	5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	2	5	5	3	5	5		
35	7	5	7	5	7	7	7	7	1	2	7	7	7	5	7	5	7	5	7	5	1	5	1	1	2	7	7		
36	1	6	1	6	1	6	6	2	2	1	6	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	2	4	2	2	6	6	6
37	1	6	1	6	1	7	7	4	6	4	7	7	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	6	2	6	6	7	7	7
38	4	3	4	3	4	3	3	2	5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	2	5	5	4	3	3		
39	5	5	5	5	5	6	6	4	3	4	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	3	5	6	6	
40	7	3	7	3	7	4	4	4	7	5	4	4	7	3	7	3	7	3	7	3	7	6	7	7	3	4	4		
41	2	7	2	7	2	1	1	6	5	1	1	1	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	5	4	5	5	3	1	1
42	5	6	5	6	5	3	3	2	1	4	3	3	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	1	1	1	1	2	3	3
43	3	5	3	5	3	1	1	4	3	4	1	1	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	1	1	1	
44	6	4	6	4	6	4	4	5	2	1	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	2	6	2	2	7	4	4
45	2	3	2	3	2	5	5	5	4	7	5	5	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	1	5	5
46	5	6	5	6	5	5	5	4	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	2	5	5	6	5	5	5	
47	1	7	1	7	1	7	7	7	2	4	7	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	2	1	2	2	2	7	7

48	6	3	6	3	6	5	5	2	7	6	5	5	6	3	6	3	6	3	6	3	7	1	7	7	7	5	5
49	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	4	3	3	3	1	1
50	2	2	2	2	2	3	3	6	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	6	1	1	2	3	3



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 13/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)13/12/21



Validity and Reliability

Scale: Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	27

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,70	1,940	50
aitem_2	4,33	1,805	50
aitem_3	3,57	1,924	50
aitem_4	4,27	1,798	50
aitem_5	3,67	1,909	50
aitem_6	4,22	1,862	50
aitem_7	4,17	1,914	50
aitem_8	3,78	1,689	50

aitem_9	4,16	1,762	50
aitem_10	3,54	1,839	50
aitem_11	4,19	1,865	50
aitem_12	4,17	1,922	50
aitem_13	3,65	1,944	50
aitem_14	4,43	1,802	50
aitem_15	3,62	1,938	50
aitem_16	4,29	1,853	50
aitem_17	3,60	1,947	50
aitem_18	4,37	1,817	50
aitem_19	3,59	1,964	50
aitem_20	4,32	1,830	50
aitem_21	4,08	1,735	50
aitem_22	3,68	1,785	50
aitem_23	4,08	1,753	50
aitem_24	4,06	1,749	50
aitem_25	3,29	1,979	50
aitem_26	4,21	1,859	50
aitem_27	4,19	1,933	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	103,52	724,802	,642	,912
aitem_2	102,89	736,907	,566	,913
aitem_3	103,65	723,715	,659	,911
aitem_4	102,95	734,885	,590	,913
aitem_5	103,56	722,380	,678	,911

aitem_6	103,00	734,129	,575	,913
aitem_7	103,05	731,885	,580	,913
aitem_8	103,44	778,993	,146	,919
aitem_9	103,06	747,835	,463	,915
aitem_10	103,68	769,833	,219	,919
aitem_11	103,03	734,031	,575	,913
aitem_12	103,05	732,078	,575	,913
aitem_13	103,57	722,184	,666	,911
aitem_14	102,79	736,521	,571	,913
aitem_15	103,60	721,630	,674	,911
aitem_16	102,94	735,770	,561	,913
aitem_17	103,62	721,401	,673	,911
aitem_18	102,86	735,512	,576	,913
aitem_19	103,63	721,203	,668	,911
aitem_20	102,90	736,217	,564	,913
aitem_21	103,14	746,995	,481	,914
aitem_22	103,54	787,252	,051	,921
aitem_23	103,14	745,802	,488	,914
aitem_24	103,16	746,781	,029	,914
aitem_25	103,94	788,415	,479	,922
aitem_26	103,02	734,145	,576	,913
aitem_27	103,03	731,773	,574	,913

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
107,22	795,595	28,206	27



Stres Akademik																								
No	Aitem																							Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	7	3	4	4	4	5	4	6	4	3	4	6	4	1	4	6	4	1	4	3	4	4	6	95
2	4	5	2	2	3	4	4	4	3	5	3	6	3	6	3	6	3	6	4	2	4	4	3	89
3	3	5	3	6	6	4	6	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	5	3	4	6	115
4	5	7	4	3	3	5	1	5	5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	1	84
5	5	2	5	2	5	2	2	3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	3	3	3	2	2	71
6	4	6	4	6	4	5	5	5	5	5	4	6	4	6	4	6	4	6	5	5	5	5	5	114
7	6	7	6	7	6	5	5	6	5	5	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	5	5	138
8	3	5	3	5	3	2	2	4	2	2	3	5	3	5	3	5	3	5	4	4	4	2	2	79
9	7	4	7	4	7	6	6	4	6	6	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	4	6	6	125
10	1	4	1	4	1	6	6	5	6	6	1	4	1	4	1	4	1	4	5	5	5	6	6	87
11	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	103
12	5	6	5	6	5	2	2	6	2	2	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	2	2	107
13	4	5	4	5	4	6	6	6	6	6	4	5	4	5	4	5	4	5	6	6	6	6	6	118
14	3	3	3	3	3	7	7	1	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	7	7	85
15	2	3	2	3	2	3	3	5	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	5	5	5	3	3	70
16	6	4	6	4	6	4	4	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	3	3	3	4	4	102
17	3	4	3	4	3	5	5	6	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	6	6	6	5	5	99
18	3	6	3	6	3	2	2	4	2	2	3	6	3	6	3	6	3	6	4	4	4	2	2	85
19	3	6	3	6	3	1	1	2	1	1	3	6	3	6	3	6	3	6	2	2	2	1	1	71
20	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	34
21	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	46
22	4	5	4	5	4	5	5	6	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	6	6	6	5	5	112

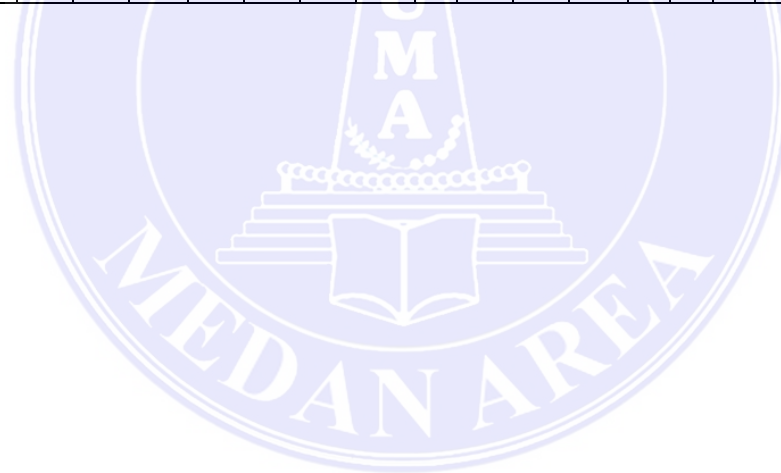
23	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	50
24	3	1	3	1	3	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3	1	3	1	4	4	4	4	4	67
25	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	112
26	1	6	1	6	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	6	1	6	6	6	6	1	1	73
27	1	3	1	3	1	3	3	6	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	6	6	6	3	3	67
28	1	2	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	41
29	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	39
30	7	6	7	6	7	2	2	4	2	2	7	6	7	6	7	6	7	6	4	4	4	2	2	113
31	6	7	6	7	6	4	4	6	4	4	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	4	4	132
32	1	7	1	7	1	6	6	7	6	6	1	7	1	7	1	7	1	7	7	7	7	6	6	113
33	3	2	3	2	3	4	4	6	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	6	6	6	4	4	81
34	5	7	5	7	5	5	5	5	5	5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	5	5	5	5	127
35	7	5	7	5	7	7	7	1	7	7	7	5	7	5	7	5	7	5	1	1	1	7	7	125
36	1	6	1	6	1	6	6	2	6	6	1	6	1	6	1	6	1	6	2	2	2	6	6	87
37	1	6	1	6	1	7	7	6	7	7	1	6	1	6	1	6	1	6	6	6	6	7	7	109
38	4	3	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	5	3	3	84
39	5	5	5	5	5	6	6	3	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	6	6	113
40	7	3	7	3	7	4	4	7	4	4	7	3	7	3	7	3	7	3	7	7	7	4	4	119
41	2	7	2	7	2	1	1	5	1	1	2	7	2	7	2	7	2	7	5	5	5	1	1	82
42	5	6	5	6	5	3	3	1	3	3	5	6	5	6	5	6	5	6	1	1	1	3	3	93
43	3	5	3	5	3	1	1	3	1	1	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	1	1	69
44	6	4	6	4	6	4	4	2	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	2	2	2	4	4	98
45	2	3	2	3	2	5	5	4	5	5	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	5	5	78
46	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	121
47	1	7	1	7	1	7	7	2	7	7	1	7	1	7	1	7	1	7	2	2	2	7	7	99

48	6	3	6	3	6	5	5	7	5	5	6	3	6	3	6	3	6	3	7	7	7	5	5	118
49	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	1	1	38
50	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	48
51	5	6	5	6	5	7	7	4	7	7	5	6	5	6	5	6	5	6	4	4	4	7	7	129
52	4	3	4	3	4	6	6	5	6	6	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	5	6	6	102
53	3	4	3	4	3	6	6	3	6	6	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	6	6	93
54	3	6	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3	6	6	105
55	1	4	1	4	1	3	3	3	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	3	3	3	61
56	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	145
57	2	1	2	1	2	6	6	4	6	6	2	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4	6	6	72
58	7	6	7	6	7	6	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	6	6	149
59	2	2	2	2	2	7	7	3	7	7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	7	7	80
60	4	6	4	6	4	5	5	2	5	5	4	6	4	6	4	6	4	6	2	2	2	5	5	102
61	6	3	6	3	6	5	5	6	5	5	6	3	6	3	6	3	6	3	6	6	6	5	5	114
62	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	4	4	4	4	4	93
63	3	3	1	4	4	5	5	6	5	5	5	6	3	2	2	2	2	1	4	3	4	2	5	85

Stres Akademik																														
Faktor Internal														Faktor Eksternal																
1. Pola Pikir							2. Kepribadian				3. Keyakinan			1. Pelajaran Lebih Padat				2. Tekanan Untuk Prestasi Tinggi					3. Dorongan Status Sosial			4. Orangtua Saling Berlomba				
No	1	3	12	16	23	Jlh	2	17	20	Jlh	14	18	26	Jlh	4	15	21	Jlh	5	6	7	8	13	Jlh	19	25	Jlh	11	27	Jlh
1	7	4	3	1	3	18	3	3	7	13	6	6	4	16	4	4	4	12	4	5	4	4	4	21	6	1	7	4	5	9
2	4	2	5	2	2	15	5	2	5	12	6	4	4	14	2	3	4	9	3	4	4	4	3	18	3	5	8	3	4	7
3	3	3	5	3	5	19	5	5	2	12	6	5	4	15	5	5	5	15	6	5	5	3	6	25	6	2	8	5	6	11
4	5	4	4	5	6	24	7	7	7	21	5	5	5	15	4	5	5	14	3	1	7	6	1	18	1	1	2	5	3	8
5	4	2	7	2	5	20	7	4	5	16	2	1	4	7	3	3	5	11	3	7	2	4	5	21	2	2	4	2	3	5
6	6	5	4	3	7	25	5	5	1	11	6	3	4	13	5	4	5	14	6	6	3	4	4	23	5	4	9	3	4	7
7	4	7	6	4	7	28	2	6	7	15	7	1	2	10	4	5	5	14	2	7	7	6	6	28	5	1	6	3	1	4
8	7	4	1	2	5	19	6	3	1	10	5	3	5	13	2	7	7	16	2	7	1	2	3	15	2	2	4	2	5	7
9	2	2	3	5	3	15	2	7	5	14	4	4	7	15	3	5	2	10	5	2	2	5	7	21	6	3	9	5	7	12
10	6	4	4	4	3	21	2	5	2	9	4	4	4	12	5	2	1	8	4	3	5	5	1	18	6	2	8	2	7	9
11	4	2	6	7	5	24	5	4	6	15	5	6	5	16	4	1	6	11	1	4	6	1	5	17	3	7	10	4	2	6
12	2	2	5	3	4	16	5	4	7	16	6	4	3	13	4	1	1	6	5	4	5	3	5	22	2	5	7	5	4	9
13	1	3	2	3	5	14	4	4	4	12	5	6	2	13	2	4	3	9	5	2	3	3	4	17	6	6	12	1	6	7
14	2	7	6	3	2	20	3	4	3	10	3	5	5	13	5	4	3	12	6	4	4	3	3	20	7	2	9	5	3	8
15	4	5	5	5	6	25	6	4	1	11	3	5	1	9	5	1	1	7	2	1	6	3	2	14	3	5	8	5	2	7
16	1	3	4	3	2	13	1	3	4	8	4	5	4	13	3	4	4	11	2	2	2	1	6	13	4	5	9	5	3	8
17	6	6	4	3	5	24	7	4	6	17	4	3	4	11	4	3	3	10	4	1	3	3	3	14	5	6	11	4	4	8
18	6	4	5	4	2	21	3	3	2	8	6	5	6	17	1	5	3	9	5	1	6	4	3	19	2	2	4	3	2	5
19	4	6	5	7	1	23	5	6	2	13	6	6	4	16	4	3	4	11	6	6	3	4	3	22	1	4	5	4	1	5
20	1	1	2	3	1	8	2	2	3	7	1	2	5	8	3	1	1	5	3	2	2	1	2	10	1	2	3	1	3	4
21	2	4	3	2	1	12	5	7	3	15	3	4	2	9	2	7	3	12	3	3	3	5	2	16	1	7	8	3	1	4
22	3	5	1	5	7	21	3	7	2	12	5	1	3	9	6	1	3	10	1	7	1	4	4	17	5	6	11	2	2	4

23	1	4	6	6	7	24	2	7	3	12	2	1	6	9	6	3	2	11	7	2	7	5	2	23	2	1	3	2	7	9
24	1	1	2	4	6	14	1	4	6	11	1	4	4	9	5	1	4	10	4	4	4	1	3	16	4	4	8	4	4	8
25	7	4	6	5	7	29	2	4	6	12	4	1	4	9	4	4	7	15	4	3	1	3	4	15	6	2	8	2	5	7
26	5	3	1	6	4	19	3	2	4	9	6	2	7	15	4	4	3	11	5	2	6	2	1	16	1	3	4	6	5	11
27	1	2	2	4	3	12	3	3	4	10	3	2	1	6	5	2	1	8	2	4	1	4	1	12	3	2	5	6	3	9
28	3	3	4	3	2	15	2	3	4	9	2	1	4	7	3	3	4	10	3	2	4	2	1	12	3	4	7	3	4	7
29	4	1	1	2	2	10	3	2	1	6	2	3	3	8	2	2	2	6	5	2	3	2	1	13	2	1	3	2	1	3
30	6	1	3	1	1	12	7	3	4	14	6	2	7	15	3	2	6	11	2	4	3	4	7	20	2	1	3	4	1	5
31	4	4	3	7	2	20	1	2	6	9	7	5	6	18	6	1	5	12	7	3	7	4	6	27	4	1	5	2	5	7
32	6	1	4	2	6	19	4	1	3	8	7	7	3	17	1	3	3	7	3	7	5	5	1	21	6	1	7	3	7	10
33	3	3	4	2	5	17	2	2	3	7	2	2	2	6	4	5	2	11	5	2	2	5	3	17	4	6	10	3	7	10
34	2	2	1	3	1	9	7	3	7	17	7	6	5	18	6	1	2	9	5	7	2	4	5	23	5	3	8	4	7	11
35	6	7	4	1	2	20	1	5	6	12	5	4	3	12	3	1	2	6	1	4	7	7	7	26	7	2	9	2	7	9
36	2	4	7	4	2	19	1	2	5	8	6	3	7	16	3	7	1	11	6	6	1	2	1	16	6	6	12	4	5	9
37	4	3	5	1	5	18	6	5	2	13	6	3	3	12	6	3	2	11	5	7	7	4	1	24	7	7	14	1	5	6
38	2	4	2	4	4	16	2	2	5	9	3	4	1	8	5	3	6	14	3	2	2	2	4	13	3	4	7	5	3	8
39	4	4	5	1	5	19	5	5	5	15	5	6	4	15	5	5	3	13	5	5	5	4	5	24	6	5	11	5	3	8
40	4	3	3	7	6	23	5	3	5	13	3	6	3	12	1	4	1	6	5	2	4	4	7	22	4	3	7	6	1	7
41	1	4	7	6	7	25	2	1	4	7	7	2	1	10	5	5	2	12	1	4	4	6	2	17	1	3	4	2	2	4
42	4	5	3	3	5	20	6	4	4	14	6	1	1	8	1	3	2	6	2	7	3	2	5	19	3	2	5	2	1	3
43	3	1	4	5	5	18	7	3	6	16	5	3	5	13	1	3	1	5	4	1	5	4	3	17	1	1	2	2	7	9
44	1	7	1	3	5	17	7	3	5	15	4	6	7	17	3	2	4	9	4	4	6	5	6	25	4	7	11	1	3	4
45	4	6	7	1	2	20	5	1	2	8	3	2	7	12	4	4	2	10	1	1	4	5	2	13	5	1	6	2	3	5
46	4	5	5	5	5	24	3	2	5	10	6	5	5	16	3	5	4	12	4	3	5	4	5	21	5	6	11	2	3	5
47	7	2	5	4	6	24	5	6	3	14	7	4	4	15	5	2	5	12	1	1	2	7	1	12	7	2	9	4	4	8
48	4	2	5	4	2	17	6	7	2	15	3	7	3	13	5	3	7	15	3	7	6	2	6	24	5	7	12	4	1	5
49	4	3	3	3	3	16	5	2	2	9	1	4	1	6	3	1	5	9	5	1	5	2	2	15	1	3	4	4	2	6
50	4	6	5	1	5	21	3	5	6	14	2	2	2	6	2	5	3	10	7	1	2	6	2	18	3	2	5	6	5	11

51	5	4	1	1	4	15	3	2	4	9	6	3	6	15	4	3	2	9	5	3	4	3	5	20	7	1	8	4	1	5
52	2	5	6	1	5	19	2	6	5	13	3	2	1	6	2	6	2	10	2	6	3	3	4	18	6	3	9	1	3	4
53	3	4	2	2	2	13	7	6	3	16	4	3	3	10	3	6	4	13	3	2	5	1	3	14	6	3	9	3	1	4
54	5	3	4	3	3	18	3	7	6	16	6	2	1	9	6	4	5	15	7	2	7	6	3	25	6	1	7	6	2	8
55	5	3	5	6	3	22	4	3	4	11	4	3	2	9	2	3	6	11	2	4	4	7	1	18	3	6	9	5	3	8
56	3	4	2	2	5	16	1	3	2	6	6	4	4	14	5	5	3	13	4	3	7	7	7	28	6	4	10	4	3	7
57	4	4	7	5	2	22	3	4	2	9	1	2	3	6	2	2	6	10	7	2	5	3	2	19	6	2	8	5	3	8
58	3	7	5	6	3	24	5	3	4	12	6	4	6	16	1	6	2	9	1	2	4	3	7	17	6	2	8	5	5	10
59	7	5	4	4	3	23	4	6	2	12	2	5	3	10	2	4	2	8	3	4	4	5	2	18	7	2	9	5	7	12
60	5	5	3	5	6	24	3	3	5	11	6	1	1	8	4	2	3	9	4	3	4	2	4	17	5	2	7	4	5	9
61	2	6	7	2	7	24	5	3	5	13	3	3	4	10	3	2	3	8	4	7	1	1	6	19	5	4	9	5	5	10
62	4	3	5	2	3	17	4	1	5	10	3	4	5	12	3	3	2	8	1	2	5	5	5	18	4	6	10	4	7	11
63	3	1	5	2	4	15	3	2	4	9	6	2	5	13	2	3	3	8	4	4	5	7	5	25	1	1	2	4	5	9



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 13/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)13/12/21



LAMPIRAN F
UJI ASUMSI NORMALITAS

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Stres Akademik	63	92,94	27,155	34	149

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres Akademik
N		63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	92,94
	Std. Deviation	27,155
	Absolute	,076
Most Extreme Differences	Positive	,054
	Negative	-,076
Kolmogorov-Smirnov Z		,604
Asymp. Sig. (2-tailed)		,859

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN G
UJI ANALISIS FAKTORIAL

Factor Analysis

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,581
	Approx. Chi-Square	30,612
Bartlett's Test of Sphericity	Df	21
	Sig.	,080

Communalities

	Initial	Extraction
Pola Pikir	1,000	,609
Kepribadian	1,000	,557
Keyakinan	1,000	,633
Pelajaran Lebih Padat	1,000	,556
Tekanan Untuk Prestasi Tinggi	1,000	,703
Dorongan Status Sosial	1,000	,430
Orangtua Saling Berlomba	1,000	,701

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings	
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance
1	1,860	26,570	26,570	1,860	26,570
2	1,299	18,562	45,132	1,299	18,562
3	1,030	14,714	59,846	1,030	14,714
4	,879	12,561	72,406		
5	,728	10,397	82,803		
6	,704	10,064	92,867		
7	,499	7,133	100,000		

Total Variance Explained

Component	Extraction Sums of Squared Loadings
	Cumulative %
1	26,570
2	45,132
3	59,846
4	
5	
6	
7	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a


	Component
	1
Pola Pikir	,415
Kepribadian	,591
Keyakinan	,525
Pelajaran Lebih Padat	,495
Tekanan Untuk Prestasi Tinggi	,649
Dorongan Status Sosial	,591
Orangtua Saling Berlomba	,217

Extraction Method: Principal Component Analysis.



LAMPIRAN H

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id **E-Mail:** univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 241/FPSI/01.10/III/2021 Medan, 08 Maret 2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Yth. Kepala SMA Swasta Budisatrya Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:


Nama : Mutiara
NPM : 178600228
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Swasta Budisatrya Medan, Jl. Letda Sujono No. 166 Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul *“Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan”*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

