

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

ESTER JELITA SIGALINGGING

218600134



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

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 26/4/25

Access From (repository.uma.ac.id)26/4/25

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

OLEH:

ESTER JELITA SIGALINGGING

218600134

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

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 26/4/25

Access From (repository.uma.ac.id)26/4/25

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Di SMA

Muhammadiyah 1 Medan

Nama : Ester Jelita Sigalingging

NPM : 218600134

Fakultas : Psikologi



Faadhil, S.Psi., M.Psi
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 4 Maret 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penelitian ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan pengaturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, Maret 2025



Ester Jelita Sigalingging
218600134

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ester Jelita Sigalingging

NPM : 218600134

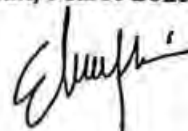
Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Maret 2025



Ester Jelita Sigalingging

218600134

ABSTRAK

GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

OLEH:
ESTER JELITA SIGALINGGING
NPM: 218600134

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Stres akademik adalah segala tekanan yang dirasakan oleh siswa yang bisa menyebabkan stres apabila kemampuan mereka tidak sebanding dengan beban akademik yang diberikan. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 253 orang siswa dari kelas X-XII SMA dan sampel penelitian sebanyak 124 orang yang diambil dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan dimensi-dimensi menurut Sun, et.al., (2011) yakni *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan kategori tingkat stres akademik, sebanyak 18% atau 23 siswa berada pada kategori rendah, 64% atau 79 siswa berada pada kategori sedang dan 18% atau 22 siswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya dimensi yang paling dominan adalah *pressure from study* (26%), diikuti oleh *workload* (25%), *worry about grades* (18%), *self-expectation* (14%) dan *despondency* (17%).

Kata kunci: Stres Akademik, Kesejahteraan Siswa, Siswa

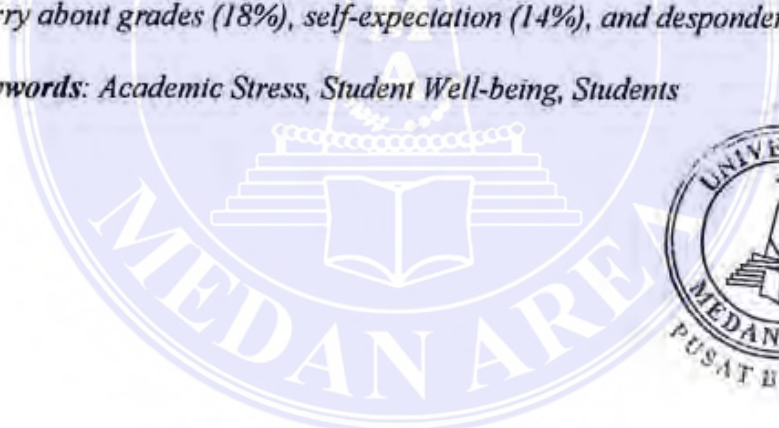
ABSTRACT

ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

BY:
ESTER JELITA SIGALINGGING
NPM: 218600134

This research aimed to describe academic stress among students at SMA Muhammadiyah 1 Medan. Academic stress is any pressure felt by students that can lead to stress if their abilities do not match the academic load they are given. The population of this research was 253 students from grades X-XII, with a sample size of 124 students selected using purposive sampling. Academic stress in this research was measured based on dimensions according to Sun et al. (2011), namely pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, and despondency. The research method used was descriptive quantitative. The results of this research showed that, based on the level of academic stress, 18% or 23 students were in the low category, 64% or 79 students were in the moderate category, and 18% or 22 students were in the high category. The most dominant dimension was pressure from study (26%), followed by workload (25%), worry about grades (18%), self-expectation (14%), and despondency (17%).

Keywords: Academic Stress, Student Well-being, Students



RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Riau pada 12 Desember 2003, sebagai putri sulung dari Bapak Maslan Sigalingging dan Alm. Ibu Bunga Togi Sinaga. Peneliti menyelesaikan pendidikan formal di SD Negeri 023 Bangko Sempurna pada 2009 hingga 2015, lalu melanjutkan ke SMP Negeri 9 Bangko Balam dan lulus pada 2018. Selanjutnya, peneliti menempuh pendidikan di SMA Negeri 4 Bangko Pusako dan lulus pada 2021. Pada tahun yang sama, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dengan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berkat usaha, kesabaran, doa, dukungan dari keluarga dan teman-teman, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat yang diberikan oleh mereka sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kesehatan, kekuatan, ketenangan, dan kecerdasan yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Gambaran Stres Akademik pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan" tepat waktu.

Sebuah anugerah yang luar biasa bagi peneliti sehingga skripsi ini dapat terwujud sebagai sebuah karya yang bermanfaat, terutama untuk kemajuan pendidikan. Selama proses penelitian skripsi ini, peneliti memperoleh banyak dukungan dari berbagai pihak.

Ucapan terima kasih pertama disampaikan kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA., selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, serta kepada Bapak Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc., atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan dalam menjalani studi di Universitas Medan Area. Penghargaan juga diberikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi.Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama masa perkuliahan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Ibu Eva Yulina, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tak lupa, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi., M.Psi selaku ketua sidang skripsi, serta Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji sidang skripsi, yang telah memberikan masukan berharga dalam proses ujian. Terima kasih juga disampaikan kepada Ibu

Emma Fauziah Saragih, S.Psi., M.Psi yang telah berperan sebagai sekretaris dalam proses sidang skripsi. Selain itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu yang telah diberikan, serta kepada seluruh staf administrasi yang telah banyak membantu dalam kelancaran proses akademik. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data serta mengadakan penelitian.

Rasa hormat dan terima kasih yang terdalem ditujukan kepada ayahanda dan alm. ibunda yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, serta doa-doa yang tiada henti yang telah memberikan kelancaran dalam setiap langkah peneliti. Terima kasih juga untuk saudara/i tercinta, Erna, Kasih, dan Mikael, yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan motivasi yang sangat berarti, serta menemani peneliti dalam menghadapi setiap tantangan akademik. Kepada sahabat-sahabat tercinta, Jefanya Carissa, Laura Wirananda, Tsamara, dan Mutiara, yang selalu setia menemani, membantu, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan mereka dengan kebahagiaan dan keberkahan di dunia serta akhirat

Peneliti



Ester Jelita Sigalingging

NIM 21.860.0134

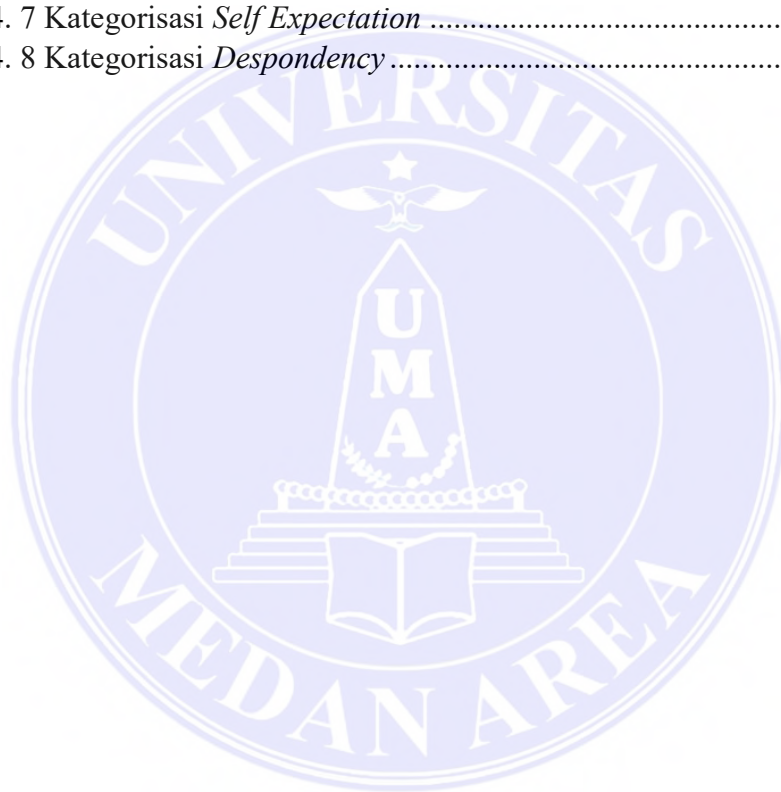
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Stres Akademik.....	9
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	9
2.1.2 Faktor-Faktor Stres Akademik	10
2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik	14
2.1.4 Dimensi-Dimensi Stres Akademik.....	18
2.1.5 Ciri-Ciri Stres Akademik	22
2.1.6 Dampak Stres Akademik.....	24
2.2 Siswa.....	24
2.3 Gambaran Stres Akademik Pada Siswa.....	25
2.4 Kerangka Konsep.....	27
III. METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	28

3.3 Metodologi Penelitian.....	30
3.4 Populasi dan Sampel.....	30
3.4.1 Populasi.....	30
3.4.2 Sampel.....	31
3.5 Prosedur Kerja	32
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.6.1 Uji Validitas	34
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	34
3.7 Teknik Analisis Data	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil.....	36
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	36
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif.....	38
4.1.3 Hasil Perhitungan Analisis Deskriptif Frekuentif	40
4.2 Pembahasan	45
V. SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	28
Tabel 3. 2 Rentangan Skor Skala Stres Akademik	30
Tabel 3. 3 Populasi Penelitian (Kelas X-XII)	31
Tabel 3. 4 Sampel Penelitian.....	32
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Stres Akademik	36
Tabel 4. 2 Kategori Stres Akademik	38
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik	39
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Pressure From Study</i>	40
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Workload</i>	41
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Worry About Grades</i>	42
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Self Expectation</i>	43
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Despondency</i>	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 4. 1 Kategori Stres Akademik	38
Gambar 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik	39
Gambar 4. 3 Kategorisasi <i>Pressure From Study</i>	41
Gambar 4. 4 Kategorisasi <i>Workload</i>	42
Gambar 4. 5 Kategorisasi <i>Worry About Grades</i>	43
Gambar 4. 6 Kategorisasi <i>Self Expectation</i>	44
Gambar 4. 7 Kategorisasi <i>Despondency</i>	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Screening</i>	58
Lampiran 2 <i>Data Screening</i>	61
Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian	69
Lampiran 4 Data Stres Akademik	74
Lampiran 5 Uji Validitas Dan Reliabilitas	77
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	80



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran kunci dalam kemajuan suatu negara, mencakup berbagai dimensi kehidupan. Di era globalisasi, pendidikan berkembang seiring revolusi industri dan teknologi, dengan penekanan pada keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis dan kreativitas. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan, membentuk karakter dan mencerdaskan kehidupan bangsa, sehingga peserta didik menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, sehat, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab (Depdiknas, 2003).

Setiap individu berhak memperoleh akses yang setara terhadap pendidikan, baik pendidikan formal maupun informal. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal tempat anak menggali ilmu dengan arahan dari guru (Djamarah, 2011). Melalui proses pendidikan anak diharapkan dapat menjadi individu yang berpengetahuan luas, memiliki keterampilan, dan mampu memberikan kontribusi positif dalam masyarakat.

Siswa SMA berada pada masa remaja. Konopka menjelaskan bahwa masa remaja meliputi remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun) (Yusuf, 2011). Pada periode ini, banyak mendapat perhatian karena sifat-sifat uniknya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu di masyarakat orang dewasa. Masa ini merupakan bagian

kehidupan yang penting dalam proses perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan menuju kematangan dewasa yang sehat.

Seorang siswa di bidang akademik harus mencapai penguasaan belajar yang baik sebagai bagian dari upaya untuk mencapai kompetensi kognitif. Untuk itu, siswa akan diberikan tugas oleh guru sebagai bagian dari proses pembelajaran. Namun, pemberian tugas yang bersamaan dalam jumlah banyak bisa membuat siswa merasa terbebani, apalagi jika mereka belum sepenuhnya menguasai materi yang diajarkan.

Hal ini bisa menyebabkan rasa kekhawatiran kesulitan dalam mengatur waktu sehingga kualitas belajar mereka bisa terganggu. Jika tidak dikelola dengan baik, beban tugas yang berlebihan ini tidak hanya memengaruhi pemahaman akademik siswa, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional mereka. Sebagai hasilnya, siswa mungkin merasa kewalahan dan kehilangan motivasi untuk terus belajar secara efektif. Sejalan dengan pendapat Sun et al., (2011) menghubungkan beban tugas yang berlebihan dengan keterbatasan sumber daya kognitif dan emosional siswa, yang pada akhirnya menyebabkan stres.

Weidner berpendapat stres timbul dari lingkungan pendidikan dan berhubungan dengan aktivitas akademik disebut stres akademik (Syahroni & Rohmatun, 2022). Siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena mereka akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan (Papalia et al., 2008).

Hal tersebut terjadi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan. Salah satu alasan siswa SMA Muhammadiyah rentan stres akademik adalah tuntutan akademik yang dikombinasikan dengan nilai-nilai keagamaan. Sehingga pada pembelajaran terdapat penambahan mata pelajaran Kemuhammadiyah. Kombinasi antara tuntutan akademik dan religius ini berpotensi meningkatkan tekanan mental, terutama bagi siswa yang kesulitan menyeimbangkan keduanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diperoleh informasi bahwa pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan menunjukkan gejala stres akademik. Siswa kurang memperhatikan selama pembelajaran di kelas, lebih cenderung pendiam di kelas dan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mereka juga mengeluh banyaknya jumlah mata pelajaran yang diampu dan tugas yang harus dikerjakan. Mengingat sekolah ini memiliki mata pelajaran tambahan dari sistem pendidikan Muhammadiyah. Oleh sebab itu, beberapa siswa merasa cemas dan khawatir akan gagal dalam pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Desmita (2009) bahwa harapan yang muncul membuat sebagian siswa merasa tertekan dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru menunjukkan siswa mengalami stres akademik.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa kelas X diperoleh informasi bahwa mereka terkejut saat tahu mata pelajaran yang diampu kelas X sebanyak 20 mata pelajaran. Pada kurikulum merdeka siswa kelas X belum mendapat pembagian jurusan. Siswa kelas X merasa waktu pembelajaran di kelas berlangsung lama. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Barseli et al., (2017) bahwasanya tekanan akademik tersebut membuat mereka merasa tertekan dan lelah atas tuntutan pembelajaran dengan lamanya jam belajar di sekolah.

Mereka mengatakan sulit untuk berkonsentrasi dan sulit mengerjakan tugas tepat waktu, merasakan perubahan pola makan saat *deadline* tugas yang singkat. Siswa juga merasakan gejala fisik seperti tegang otot dan denyut jantung tidak beraturan. Hasil observasi peneliti mendapati siswa terlihat gelisah dan lesu, sering mengeluh dengan tugas, sering izin keluar kelas saat jam pembelajaran dengan alasan tidak jelas dan enggan berpartisipasi aktif saat diskusi di kelas.

Guru BK SMA Muhammadiyah 1 Medan menyampaikan bahwa siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan juga mengalami gejala stres akademik yang disebabkan berbagai sumber. Guru BK mengidentifikasi bahwa salah satu pemicu utama stres akademik adalah beban tugas, khususnya pada mata pelajaran yang dianggap sulit. Tekanan belajar membuat siswa merasa sulit untuk memperhatikan pembelajaran.

Sejalan dengan wawancara guru BK diatas, hasil wawancara dengan siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan didapatkan data bahwa siswa kelas XI merasa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar yang membuat mereka sulit mengikuti materi pembelajaran. Tidak jarang mereka mengalami sulit tidur malam karena takut akan kegagalan dalam pembelajaran di sekolah. Mereka juga sering kewalahan mengerjakan tugas rumah (PR). Beberapa siswa mengatakan mengalami penurunan prestasi dan mendapat tuntutan dari keluarga tentang nilai sekolah mereka. Pada hasil observasi peneliti melihat siswa kelas XI sulit untuk duduk dengan tenang, menunda mengerjakan tugas rumah sehingga mengerjakannya di sekolah, terlihat murung, adanya perubahan sosial seperti menarik diri dari teman-temannya, dan datang terlambat ke sekolah.

Pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Medan, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Muhammadiyah 1 Medan didapatkan data bahwa siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Medan juga diidentifikasi mengalami gejala stres akademik. Siswa kelas XII mendapat tuntutan tugas dan tuntutan ekspektasi akan nilai dan rencana karir kedepannya. Beberapa siswa menunjukkan perilaku sulit berkonsentrasi saat pembelajaran dan mengerjakan tugas rumah (PR) di sekolah.

Didukung dengan data hasil wawancara dengan siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Medan, mereka merasakan gejala fisik meliputi sakit kepala dan gangguan tidur saat akan menghadapi ujian, sementara gejala psikologis meliputi rasa gelisah dan kesulitan berkonsentrasi. Beberapa siswa juga mengatakan penurunan prestasi belajar, mudah tersinggung, serta perasaan takut akan tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik. Hal ini diperkuat dengan observasi, peneliti mendapati data bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku gelisah. Mereka juga terlihat lesu dan pasif saat pembelajaran di kelas, mengerjakan tugas rumah di sekolah, dan sering mengeluh lelah dengan tugas dan tuntutan akademik.

Dampak stres akademik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental siswa, tetapi juga berdampak signifikan terhadap prestasi akademik dan perkembangan personal. Hasil survei oleh Ross, et al., (2008) tentang sumber-sumber stres siswa dengan menggunakan SSI (*Student Stress Survey*) ditemukan bahwa stres siswa berasal dari masalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Dari empat faktor tersebut, masalah intrapersonal sebanyak 38%, masalah akademik 28%, lingkungan sosial 19%, dan interpersonal 15%.

Pada siswa SMA kelas X rentan mengalami stres akademik. Sejalan dengan penelitian Gusti et al., (2018) yang menyatakan bahwa pada penelitiannya kelas X adalah responden yang paling banyak mengalami stres yaitu sebesar 37,5%. Melihat pada tingkat kelas XI, siswa juga menghadapi tekanan yang menimbulkan stres akademik. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami & Gafur (2015), diketahui bahwa sejumlah siswa di sekolah di Yogyakarta mengalami stres akademik pada siswa kelas XI IPA. Sekitar 50% siswa stres karena merasa jam sekolah terlalu berat, 72% siswa khawatir dengan ujian semester, 58% mudah stres di kelas, 60% merasa lelah karena belajar lama, 52% merasa sedih jika mengalami kesulitan dengan tugas, 72% takut nilai akan turun, dan 65% siswa malas untuk belajar. Menurut Dixit dan Singh (2015) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, khususnya pada siswa kelas XII yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, ulangan mendadak, ketertinggalan mata pelajaran, pengambilan keputusan jurusan, karir serta kecemasan ujian dan pengelolaan waktu.

Stres yang berintensitas tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, serangan panik, hingga depresi, serta mengganggu performa akademik dan memicu perilaku negatif (Shankar & Park, 2016). Stres akademik yang dialami siswa berhubungan dengan berbagai dampak, seperti terganggunya kesehatan psikologis, penggunaan obat terlarang, kesulitan tidur, penurunan kesehatan fisik, pola hidup yang tidak sehat, menurunnya pencapaian akademik, serta peningkatan risiko putus sekolah (Pascoe et al., 2020).

Meskipun telah ada beberapa penelitian tentang stres akademik pada siswa SMA secara umum, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena ini dalam konteks SMA Muhammadiyah yang masih terbatas.

Berdasarkan uraian fenomena dari hasil observasi dan wawancara, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran stres akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengamati dan menilai secara empiris tentang gambaran stres akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

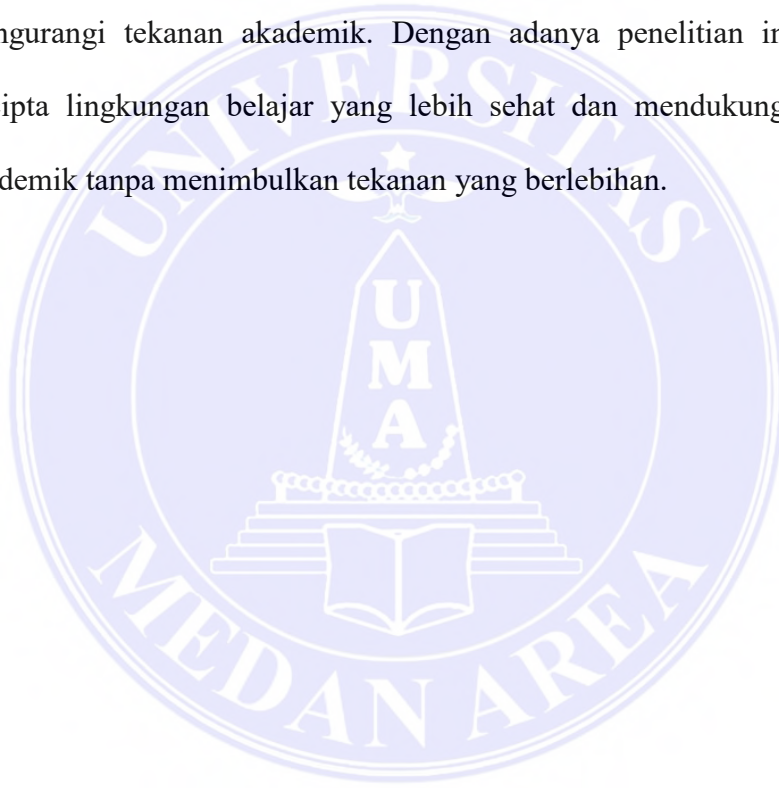
a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya temuan-temuan psikologi khususnya di bidang psikologi pendidikan tentang stres akademik pada siswa SMA.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru dan siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan dalam memahami serta mengelola

stres akademik. Guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran agar lebih efektif tanpa membebani siswa secara berlebihan. Selain itu, guru juga mengenali tanda-tanda stres akademik pada siswa dan memberikan dukungan yang tepat, seperti motivasi dan bimbingan akademik. Bagi siswa, penelitian ini membantu mereka mengenali tingkat stres akademik yang dialami serta menemukan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Siswa juga dapat memahami pentingnya manajemen waktu serta strategi belajar yang dapat mengurangi tekanan akademik. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung keberhasilan akademik tanpa menimbulkan tekanan yang berlebihan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Menurut Aryani (2016) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon fisik atau psikis akibat ketidakmampuan dalam menyesuaikan tingkah laku atau penampilan melalui berbagai aktivitas seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam hal ini stres akademik dapat mempengaruhi berbagai dimensi kehidupan siswa termasuk kesehatan fisik dan mental, kinerja akademik, serta interaksi sosial. Stres yang berkepanjangan tanpa adanya penanganan dapat berdampak pada kesejahteraan siswa dan mempengaruhi kemampuannya mencapai tujuan akademik.

Sun et al., (2011) mengemukakan bahwa stres akademik adalah seluruh tuntutan yang dirasakan oleh siswa yang cenderung akan berdampak pada stres jika kemampuannya tidak seimbang dengan tugas yang diterimanya. Agnihotri (2018) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang berkaitan dengan berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik, seperti mengerjakan tugas akademik, menjawab pertanyaan di kelas, tampil percaya diri di kelas, memahami materi yang diajarkan guru, berkompetisi dengan teman sekelas serta memenuhi harapan akademik guru dan orang tua. Pada lingkungan yang semakin menuntut, stres akademik menjadi masalah yang sering dihadapi oleh siswa. Siswa diharapkan mampu manajemen waktu, mencari dukungan dari orang terdekat, serta

mengembangkan keterampilan belajar yang baik untuk mengurangi tekanan akademik yang dirasakan.

Sarafino & Smith (2012) menjelaskan bahwa stres akademik adalah situasi yang menekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan internal maupun eksternal yang berasal dan berdampak pada kehidupan akademik individu. Pendapat ini selaras dengan pandangan Hardjana yang menyatakan bahwa stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu (Hardjana, 2002). Olejnik & Holschuch (2007) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Sejalan dengan pendapat Barseli menguraikan bahwa stres akademik ialah tekanan yang timbul dari persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan respon pada siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan siswa tidak mampu menyesuaikan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki.

2.1.2 Faktor-Faktor Stres Akademik

Fink (2016) menyatakan terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi stres, yaitu:

1. Faktor Biologis

Stres yang disebabkan oleh faktor biologis berkaitan dengan aktivitas otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan tiga sistem utama

di otak yang saling berhubungan, yaitu sistem sensori otak, sistem homeostatis dan hormon adrenalin. Ketiga sistem ini berperan penting dalam kinerja tubuh merespon dan mengelola stres.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan juga menjadi faktor yang dapat menyebabkan stres. Faktor tersebut seperti status sosial, peran sosial, dan lingkungan sekitar dapat berkontribusi terhadap stres. Semakin tinggi status sosial dan peran yang dimiliki, maka semakin besar pula beban dan tekanan yang harus ditanggung. Misalnya, seorang siswa berada di jenjang yang lebih tinggi akan menghadapi tugas dan tanggung jawab yang lebih besar yang dapat memicu stres akademik.

Puspitasari (2013) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

a. Pola pikir

Individu yang berpikir tidak mampu mengendalikan situasi, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Semakin besar kendali bahwa ia dapat mengatasi suatu keadaan, semakin kecil kemungkinan mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat mempengaruhi sejauh mana individu tersebut mampu mentoleransi stres. Umumnya, siswa dengan pola pikir optimis mengalami stres yang lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan

Faktor internal lainnya yang turut mempengaruhi tingkat stres siswa adalah keyakinan atau kepercayaan terhadap diri sendiri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Pandangan yang diyakini siswa dapat membentuk pola pikirnya terhadap suatu hal, bahkan dalam jangka panjang dapat memicu stres secara psikologis.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran lebih padat

Standar kurikulum dalam sistem pendidikan semakin meningkat. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin berat. Walaupun alasan tersebut penting untuk perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa hal ini juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada siswa.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa dituntut untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama berasal dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan ekspektasi pribadi.

c. Dorongan status sosial

Dalam masyarakat, pendidikan kerap menjadi simbol status sosial. Mereka dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang memiliki prestasi akademik di sekolah cenderung disukai, dikenal dan

mendapatkan apresiasi. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka sering dianggap sebagai pembuat masalah, kurang diterima guru, dimarahi orangtua, serta mengalami pengucilan dari teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih berpendidikan dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai bidang semakin ketat. Seiring dengan perkembangan pusat pendidikan informal, program-program tambahan seperti kelas seni rupa, musik, balet, dan drama turut meningkatkan persaingan diantara siswa yang berusaha menjadi yang terbaik dan serba bisa.

Desmita (2009) secara garis besar membagi 2 faktor sumber stres akademik, yaitu:

1. *Personal and social stressor*

Personal and social stressor merupakan stres akademik yang bersumber dari diri pribadi dan lingkungan sosial. Rice menguraikan bahwa *stresor personal* dan sosial yang signifikan mencakup meliputi isu-isu, transisi, lingkungan tempat tinggal, saudara dan teman lama. Dalam konteks ini ke lingkungan baru, terdapat berbagai stresor tambahan, seperti mencari teman baru, menghadapi masa-masa kesepian (*peiodes loneliness*) dan mengelola hubungan romantis.

2. *Academic stressor*

Academic stressor merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, termasuk tekanan untuk naik kelas, lama waktu belajar, menyontek, banyak tugas, nilai ulangan, urusan birokrasi, memperoleh beasiswa, keputusan memilih jurusan dan karir, serta kecemasan menghadapi ujian dan pengaturan waktu.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa faktor stres akademik bersumber dari faktor internal seperti, biologis, *personal stressor*, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, dan *academic stressor*.

2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Sarafino & Smith (2012) mengemukakan dua aspek stres akademik, yaitu:

1. Aspek Biologis

Pada situasi yang dianggap mengancam, siswa akan memberikan reaksi fisiologis seperti detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Persepsi yang negatif memicu saraf simpatik untuk merangsang berbagai organ tubuh, termasuk jantung, yang kemudian mengaktifkan kelenjar adrenal dari sistem endokrin. Kelenjar adrenal ini melepaskan adrenalin yang meningkatkan kesiapan fisik tubuh. Namun, peningkatan gairah tubuh yang dihasilkan oleh adrenalin ini dapat memiliki efek negatif pada kesehatan dan kesejahteraan individu.

2. Aspek Psikososial

Stres timbul dari pengaruh lingkungan. Stres dapat memberikan efek baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

a. Kognitif

Siswa akan mengalami reaksi dari stres seperti saat menghadapi ujian atau ulangan di sekolah. Dalam konteks ini, mereka sering kali mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam soal ujian, serta menghadapi kesulitan dalam mengingat jawaban dari pembelajaran yang telah dipelajari.

b. Emosi

Emosi memiliki kaitan erat dengan stres. Siswa menggunakan emosi mereka untuk mengevaluasi kondisi stres yang mereka alami. Proses kognitif juga mempengaruhi tingkat stres dan pengalaman emosional siswa. Reaksi emosional yang timbul saat siswa menghadapi stres termasuk rasa takut dan ketidaknyamanan, baik secara psikologis maupun fisik.

c. Perilaku Sosial

Stres dapat merubah perilaku individu dengan individu lainnya. Pada beberapa kondisi stres dapat menyebabkan siswa mencari dukungan untuk kenyamanan. Siswa yang kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Menurut Gunawati (2006) membagi aspek stres akademik ke dalam dua aspek yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1). Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan kondisi individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2). Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3). Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Hardjana (2002) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu :

1. Fisikal

Aspek fisik berkaitan dengan hal yang bersifat fisik dan tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, tekanan darah yang naik, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang otot dan sakit kepala.

2. Emosional

Aspek emosional berhubungan dengan perasaan sebagai respon terhadap sesuatu. Dimensi emosional meliputi, mudah merasa sedih, depresi dan marah, *mood* yang mudah berubah dengan cepat serta terjadi *burn out*.

3. Intelektual

Aspek intelektual berhubungan dengan kemampuan individu untuk menyerap pengetahuan baru. Dimensi ini berhubungan dengan proses kognitif individu. Individu yang mengalami stres akan kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa dan mengalami penurunan kualitas kerja.

4. Interpersonal

Aspek ini memiliki kaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan hubungan dan komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan merasa kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan diri individu kehilangan kepercayaan pada diri dan orang lain, cenderung menyerang orang lain dan menolak untuk disalahkan atau dikritik.

Berdasarkan uraian aspek diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik adalah aspek biologis, aspek psikologis, aspek psikososial, aspek fisik, aspek emosional dan aspek intelektual.

2.1.4 Dimensi-Dimensi Stres Akademik

Sun et al., (2011) mengemukakan terdapat 5 lima dimensi stres akademik, yaitu:

1. *Pressure From Study* (Tekanan Belajar)

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah maupun di rumah. Tekanan yang dirasakan individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta peralihan jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. *Workload* (Beban Tugas)

Beban tugas berhubungan dengan tugas yang harus diselesaikan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah serta ujian/ulangan.

3. *Worry About Grades* (Kekhawatiran terhadap Nilai)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Dimensi ini berhubungan dengan proses kognitif (berfikir) individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi dan khawatir akan hasil evaluasi akademik berdampak pada masa depan.

4. *Self Expectation* (Ekspetasi Diri)

Eskpetasi diri berkenaan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekpetasi terhadap dirinya sendiri. Individu yang mengalami stres akademik akan memiliki ekspetasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti: merasa selalu gagal dalam nilai akademik, dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diharapkan.

5. *Despondency* (Keputusasaan)

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional individu ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dirinya tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Gadzella, B. M. & Masten (1998) yang menjelaskan bahwa ada dua komponen stres akademik yang dapat mengukur stres akademik yaitu:

1. Stressor Akademik

a. *Frustrations* (Frustrasi)

Berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.

b. *Conflicts* (Konflik)

Berkaitan dengan Pertentangan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan baik menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk tujuan yang

memiliki efek positif dan negatif. Konflik ini dialami oleh siswa saat mereka dihadapkan pada pertimbangan antara manfaat dan konsekuensi, seperti menentukan prioritas antara belajar untuk ujian atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

c. *Pressures* (Tekanan)

Berkaitan dengan kompetisi, deadline, aktivitas yang berlebihan. Seperti mendapatkan beban tugas yang lebih banyak, deadline tugas yang sangat singkat, dan merasa ingin bersaing dengan teman sekelas yang lain, hubungan interpersonal dan juga tekanan dari orangtua atau orang sekitar.

d. *Changes* (Perubahan)

Berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.

e. *Self-Imposed* (Pemaksaan Diri)

Berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh siswa yang seperti merasa cemas saat hendak melaksanakan ujian, berusaha agar berteman dan disukai oleh banyak orang, lebih mengutamakan kegiatan organisasi dibanding tugas kuliah, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, dan ada juga yang terlalu berambisi dalam mendapatkan nilai yang bagus karena tuntutan yang ada.

2. Reaksi Terhadap Stressor Akademik

a. *Physiological* (Reaksi Fisik)

Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat (terburu-buru), kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.

b. *Emotional* (Reaksi Emosi)

Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih yang berlebihan atau secara tiba tiba.

c. *Behavioral* (Reaksi Perilaku)

Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti sering menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.

d. *Cognitive Appraisal* (Penilaian Kognitif)

Reaksi atau gejala ini muncul diantaranya seperti bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stress dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan diri mereka.

Berdasarkan uraian dimensi-dimensi diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi *pressure from study, workload, worry about grades, self expectation*, dan *despondency* mampu mengungkapkan stres akademik.

2.1.5 Ciri-Ciri Stres Akademik

Oon,A.N.L. (2004) menguraikan ciri ciri siswa yang mengalami stres akademik, yaitu:

1. Berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia
2. Tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri
3. Mengalami penurunan prestasi di sekolah
4. Jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak
5. Sering terlihat cemas, gelisah dan gugup
6. Tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau
7. Mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali
8. Merasakan gejala fisik seperti denyut jantung, napas dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat.
9. Tidak dapat berkonsentrasi dan lesu

Olejnik & Holschuch (2007) menerangkan ciri-ciri stres akademik sebagai berikut:

1. Gejala Fisiologis

Gejala ini ditandai dengan berkeringatnya telapak tangan, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan merasa sakit perut.

2. Gejala Kognitif

Gejala yang muncul seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, dan berpikir terus menerus tentang apa yang hendak dilakukan.

3. Gejala Emosional

Gejala yang dirasakan seperti mudah merasa cemas, marah, murung, dan merasa takut.

4. Gejala Perilaku

Gejala yang tampak seperti adanya sikap menarik diri, mengonsumsi obat-obatan dan alkohol, jam tidur yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur, dan menangis tanpa alasan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya stres akademik ditandai dengan ciri-ciri dari reaksi fisiologis, reaksi pikiran, reaksi emosional, dan reaksi perilaku.

2.1.6 Dampak Stres Akademik

Menurut Bish (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.

2.2 Siswa

Menurut Sarwono (2007) siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Melalui pendidikan siswa belajar

untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mengembangkan potensi diri. Khan (2005) mendefinisikan siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini, siswa menghadapi serangkaian perubahan yang signifikan mencakup perubahan baik secara fisik, psikis dan kognitif. Hamalik (2013) menguraikan bahwa siswa adalah satu komponen dalam pengajaran, disamping faktor guru, tujuan dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa siswa adalah komponen terpenting diantara komponen lainnya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa merupakan elemen yang paling penting dalam proses pembelajaran. Mereka datang ke lembaga pendidikan untuk mendapatkan atau mempelajari berbagai jenis pendidikan di sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan pengetahuan, pengalaman, serta mengalami perubahan kognitif yang memungkinkan mereka berpikir secara abstrak seperti orang dewasa. Siswa menengah atas berada pada fase perkembangan remaja. Menurut Hurlock (2000) 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. Pendapat lain diungkapkan oleh Konopka (Yusuf, 2006) masa remaja meliputi remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun). Pada penelitian ini melibatkan siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan yang berrentang usia 15-18 tahun.

2.3 Gambaran Stres Akademik Pada Siswa

Siswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di lembaga formal.

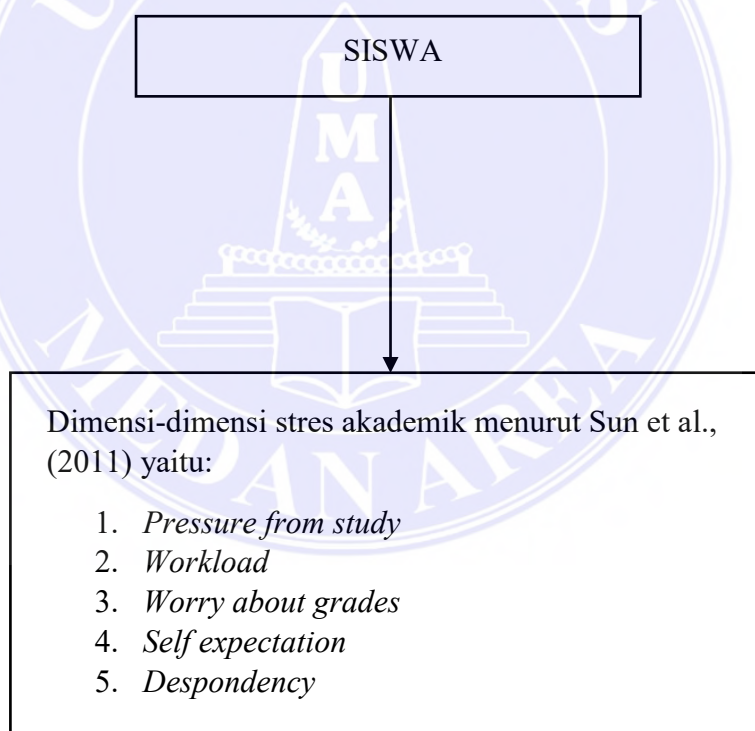
Siswa memiliki peran sebagai peserta didik yang terlibat dalam proses

pembelajaran dengan tujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan mereka. Siswa menengah atas merupakan individu yang berada pada fase remaja. Remaja ialah suatu masa yang identik berhubungan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa masih berada pada masa perkembangan yang disebut masa “adolesensi”. Masa ini merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana individu berada dalam fase peralihan, mereka tidak lagi dianggap anak kecil, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Untuk rentang usia siswa menengah atas adalah remaja madya dengan rentang usia 15-18 tahun (Yusuf, 2011). Pada masa ini banyak tantangan dan tuntutan yang harus dipenuhi siswa khususnya siswa SMA. Mereka diharapkan mampu memenuhi standar pembelajaran dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan baik dari keluarga, teman dan sekolah. Banyaknya tekanan akademik dapat mempengaruhi kondisi psikologis, salah satunya timbulnya gejala stres. Pada penelitian Ifdil, dkk (2013) dengan judul Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Penelitian ini menyatakan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Sementara itu dalam yang dilakukan oleh Safira & Hartati (2021) dengan judul penelitian Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menyatakan bahwa siswa mengalami stres selama pembelajaran jarak jauh. Peneliti mengukur tingkat stres akademik berdasarkan gejala-gejala stres akademik yang dikemukakan Olejnik dan Holschuh (2016). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Gusti et al., (2018) dengan judul Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA Di

Jakarta menyimpulkan bahwa pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading yang lebih banyak mengalami stres adalah siswa/i perempuan dengan usia 17 tahun yang tinggal bersama orang tua. Pengambilan data pada penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*).

Pembaruan dari penelitian sebelumnya terletak pada teori yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teori stres akademik yang dikembangkan oleh Sun et al., (2011) dengan dimensi *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self expectation*, dan *despondency*.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berawal dari pra-survei sampai pengambilan data akhir yang dimulai dari bulan September 2024 – Desember 2024 dan tempat penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Medan yang beralamat di Jalan Utama No.170, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara 20216.

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	2024				2025		
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
1	Penyusunan Proposal							
2	Seminar Proposal							
3	Penelitian							
4	Seminar Hasil							
5	Sidang Meja Hijau							

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Untuk melakukan penelitian diperlukan bahan yang digunakan adalah alat tulis (seperti bolpoint dan pensil), lembar kuesioner serta kamera sebagai dokumentasi penelitian. Alat yang digunakan adalah skala psikologi yang berbentuk skala *likert*, yaitu sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh subjek.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Stres Akademik dalam bentuk skala *likert*. Skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *likert*, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Teknik ini bertujuan untuk mengukur berbagai dimensi dari suatu variabel dengan lebih rinci dan terstruktur.

Skala terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang dibagi dalam dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah pernyataan yang positif atau mendukung sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan negatif atau tidak mendukung. Penggunaan dua kelompok item ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih seimbang dan menyeluruh tentang sikap responden, sehingga baik sikap positif maupun negatif dapat diukur dengan akurat.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Akademik. Stres akademik merupakan keadaan siswa tidak mampu menyesuaikan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki. Stres akademik diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun menurut Sun et al., (2011) yaitu *pressure from study, workload, worry about grades, self expectation* dan *despondency*.

Skala stres akademik menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 2 Rentangan Skor Skala Stres Akademik

<i>Favorable (+)</i>		<i>Unfavorable (-)</i>	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

3.3 Metodologi Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif. Menurut Azwar (2021) penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang menekankan analisis data numerikal (angka) diolah dengan menggunakan metode statistik. Menurut Arikunto (2006) penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyajikan suatu informasi mengenai suatu permasalahan yang ada, yaitu permasalahan yang berdasarkan kondisi sebenarnya saat penelitian dilakukan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi mengacu pada keseluruhan subjek penelitian. Azwar (2021) mendefinisikan populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Selanjutnya, Azwar menyatakan bahwa suatu populasi harus memiliki kesamaan ciri atau karakteristik tertentu. Supaya generalisasi dalam

penelitian tidak terlalu luas dari semestinya, maka perlu ditetapkan populasinya terlebih dahulu. Penentuan populasi yang tepat akan memastikan hasil penelitian lebih relevan dan akurat.

Berikut tabel terkait populasi siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan

Tabel 3. 3 Populasi Penelitian (Kelas X-XII)

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	25
	X-2	26
XI	XI-1	28
	XI-2	27
	XI-3	34
XII	XII-1	28
	XII-2	28
	XII-3	27
	XII-4	30
Total		253

3.4.2 Sampel

Azwar (2021) mengemukakan setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Menurut Azwar *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri yang sudah

ditentukan. Sampel yang digunakan peneliti ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 124 siswa. Dalam penelitian ini, sampel diambil berdasarkan penentuan kriteria, yaitu :

- 1) Siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan
- 2) Kelas X, XI, dan XII
- 3) Sekolah menerapkan 2 kurikulum (kurikulum nasional dan kurikulum Muhammadiyah)

Tabel 3. 4 Sampel Penelitian

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	17
	X-2	16
XI	XI-1	13
	XI-2	14
	XI-3	12
XII	XII-1	12
	XII-2	13
	XII-3	12
	XII-4	15
Total		124

3.5 Prosedur Kerja

Sebelum penelitian dilaksanakan, persiapan administrasi yang mencakup perizinan dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dilakukan terlebih dahulu. Proses dimulai dengan menghubungi bagian tata usaha fakultas untuk meminta surat izin penelitian. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti mengurus

surat perizinan untuk pengambilan data di sekolah. Namun terlebih dahulu peneliti mempersiapkan alat ukur penelitian yang dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2024 sampai dengan tanggal 14 Desember 2024 dengan menggunakan sistem *tryout* terpakai. Artinya, *tryout* terpakai adalah instrumen dan hasil data analisis digunakan untuk melihat secara empiris gambaran stres akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Peneliti memperoleh persetujuan pelaksanaan pengambilan data penelitian yang dimulai dengan menyerahkan surat izin pengambilan data wakil kepala sekolah. Kemudian, wakil kepala sekolah menghubungi guru bagian kesiswaaan untuk memberi informasi kepada guru mata pelajaran bahwa peneliti akan masuk ke kelas untuk menyebarkan kuesioner.

Kuesioner disebar ke siswa sebanyak 124 orang dan dianalisis untuk mengetahui data validitas dan reliabilitas skala stres akademik. Kuesioner yang digunakan berupa skala stres akademik yang terdiri dari 60 butir pernyataan. Guru menunjukan kelas siswa dan meminta izin kepada semua siswa serta menyampaikan maksud dan tujuan menyebarkan skala.

Sebelum skala diisi oleh siswa, peneliti terlebih dahulu menjelaskan bagaimana petunjuk pengisian skala. Kemudian peneliti menunggu siswa mengerjakan skala. Setelah semua skala terkumpul, selanjutnya dilakukan penilaian terhadap butir skala dengan cara membuat format nilai berdasarkan skor-skor yang ada pada setiap lembarnya. Kemudian skor pilihan subjek pada setiap butir pernyataan-

pernyataan dipindahkan ke *microsoft excel* 2021 yang diformat sesuai dengan tabulasi data, yaitu lajur untuk nomor pernyataan dan baris untuk nomor subjek guna untuk mengetahui data validitas dan reliabilitas skala stres akademik menggunakan JASP.

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Uji Validitas

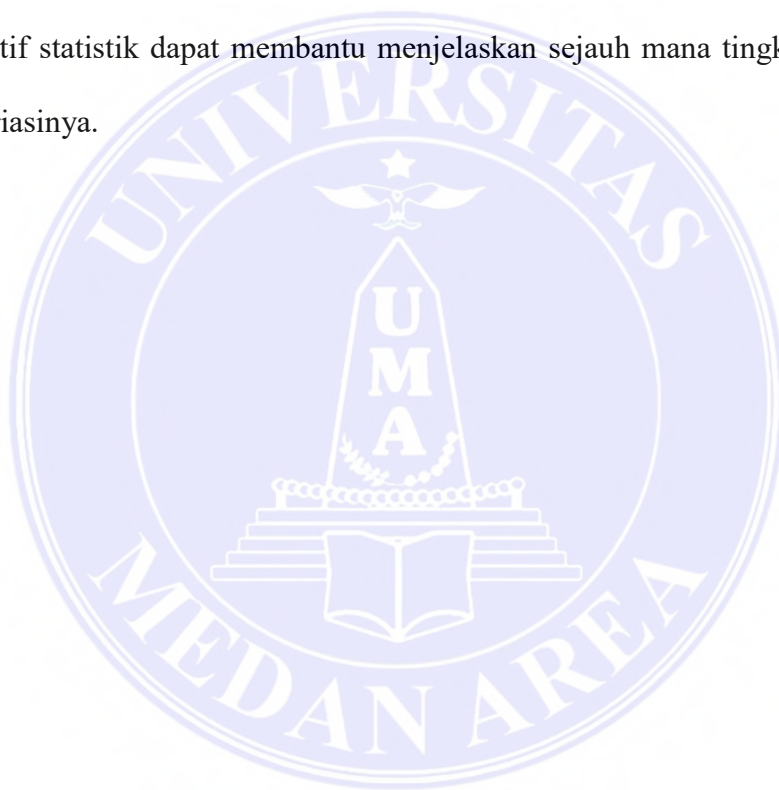
Kata valid dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai sah. Validitas adalah salah satu bagian alat ukur yang diukur seberapa jauh ketentuannya yang terdapat fungsi ukurnya. Validitas merupakan sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan valid jika memberikan hasil ukur yang akurat. Sebaliknya, alat ukur yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai alat ukur yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2021). Peneliti melakukan uji validitas isi (*content validity*).

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur kelompok subjek yang sama akan menghasilkan hasil yang relatif sama, selama dimensi yang diukur dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2021).

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Azwar (2021) penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang menekankan analisis data numerikal (angka) diolah dengan menggunakan metode statistik. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara umum karakteristik data, seperti frekuensi, distribusi, dan rata-rata. Dalam konteks stres pada siswa, deskriptif statistik dapat membantu menjelaskan sejauh mana tingkat stres siswa dan variasinya.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sesuai dengan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan tingkat stres akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan sebagian besar siswa 64% atau 79 siswa berada dalam kategori stres akademik sedang, sedangkan sisanya terbagi dalam kategori stres akademik rendah 18% atau 23 siswa dan stres akademik tinggi 18% atau 22 siswa. Dimensi yang paling dominan adalah *pressure from study*, yang mencakup 26%, sementara *self expectation* menjadi dimensi yang paling rendah, yaitu 14%. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa mengalami stres pada tingkat sedang, *pressure from study* menjadi dimensi dominan yang mempengaruhi mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Saran Kepada Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik yang dilakukan di sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan bahwasanya dimensi *pressure from study* memiliki persentasi paling dominan, sehingga siswa disarankan untuk mengatur waktu secara efektif dengan membuat jadwal belajar yang terstruktur. Selain itu, metode belajar yang lebih efektif, seperti belajar dalam kelompok dapat membantu

memahami materi dengan lebih mudah. Diikuti oleh dimensi *workload*, siswa perlu mengatur waktu dengan baik dengan menyusun jadwal yang realistis dan mengutamakan tugas berdasarkan tingkat urgensi serta kesulitannya. Menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat juga sangat penting serta perlu menghindari kebiasaan menunda pekerjaan atau prokrastinasi. Sementara itu, dimensi *worry about grades* dalam penelitian ini perlu dipertahankan agar siswa tetap dapat mengelola kecemasan mereka terhadap nilai dengan pola pikir bahwa nilai bukan satu-satunya ukuran keberhasilan dan bahwa proses belajar lebih penting daripada hasil akhir. Menghindari sikap perfeksionis yang berlebihan serta menetapkan target akademik yang realistis dapat membantu mengurangi tekanan. Selanjutnya, pada dimensi *self expectation*, penting bagi siswa untuk tetap mempertahankan standar tinggi bagi diri sendiri, tetapi tetap realistis dan tidak membebani diri secara berlebihan. Memahami bahwa kegagalan atau hasil yang tidak sempurna adalah bagian dari proses belajar dapat membantu mengurangi tekanan. Dimensi terakhir, yaitu *despondency*, dalam penelitian ini juga perlu dipertahankan karena mengindikasikan adanya sikap refleksi diri terhadap kegagalan akademik yang dapat membantu mereka berkembang. Siswa dapat mengenali dan menerima perasaan yang muncul tanpa menyalahkan diri sendiri terkait kegagalan akademik. Selain itu, mereka bisa mencoba metode belajar yang lebih menyenangkan, seperti teknik *gamification* atau menghubungkan materi pelajaran dengan minat pribadi mereka. Menjaga keseimbangan antara belajar dan aktivitas relaksasi seperti berolahraga, mendengarkan musik, atau melakukan hobi juga dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan motivasi belajar.

2. Saran Kepada Instansi Penelitian

Untuk mengatasi stres sedang yang dialami siswa, sekolah dapat mengambil beberapa langkah strategis. Kepala sekolah dapat mengadakan psikoedukasi tentang cara mengelola stres akademik. Selain itu, guru Bimbingan Konseling (BK) perlu meningkatkan layanan konseling dengan menyediakan sesi individu atau kelompok secara rutin. Wali kelas juga berperan penting dalam menjalin komunikasi yang erat dengan orang tua siswa untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi anak, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik. Selain itu, guru mata pelajaran dapat menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan metode interaktif, seperti proyek kolaboratif dan pembelajaran berbasis permainan, guna mengurangi tekanan akademik yang berlebihan. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan lingkungan sekolah menjadi lebih suportif dan membantu siswa dalam mengatasi stres akademik secara efektif.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi pemikiran bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji variabel lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti faktor sosial, dukungan emosional, dan gaya belajar siswa. Disarankan supaya peneliti berikutnya menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan pendekatan yang beragam agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnihotri, A. K. (2018). *Stress and student*. United States:Lulu Publication.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 3*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya.
- Diahsari, E. (2001). *Kontribusi Stres Pada Produktivitas Kerja*. 16, 360–371.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta:Renika Cipta.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior : Handbook of Stress Series* (Vol. 1). Victoria: Elsevier.
- Gadzella, B. M., Masten, W. G. & S. J. (1998). Students' stress and their learning strategies, test anxiety, and attributions. *College Student Journal*, 32, 416-422.
- Gunawati, R. H. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2). 93-115.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2018). Tingkat Stress Remaja Indonesia. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Hamalik, O. (2013). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta:PT.Bumi Aksara.
- Hardjana, M. A. (2002). *Konflik Dalam Organisasi*. Satya Wacana.
- Hurlock, E. B. (2000). *Perkembangan Anak* (Edisi keenam). Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Ifdil, Taufik, & Ardi, Z. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICEMultikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons*. 143–150.

- Khan, A. S. (2005). *Filsafat Pendidikan Al-Ghazali*. Bandung:Pustaka Setia.
- Oon, A.N.L (2004). *Teaching Children Handling Study Stress*. Jakarta:Elex Media Komputindo.
- Olejn, N., & Holschuch, J. (2007). (2007). *College rules! Edition How TI Study Survive, and Succeed in*. Berkeley, Calif. : Ten Speed Press.
- Papalia D.E., Sally Wendkos Old S.W, & R. D., & Feldman. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pfeiffer, D. (2001). *Academic and Enviromental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students: A Literature Review*.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2.
- Ross, S.E., Niebling, B. C., Heckert, T. M. (2008). Sources of Stress Among College Students. *College Student Journal*, 33, 312–317.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Shankar, N., & Park, C. (2016). *Effects of Stress on Students' Physical and Mental Health and Academic Success*. *International Journal of School & Education Psychology*, 4(1),5-6.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syahroni, J. S., & Rohmatun. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 7, 000, 447.
- Utami, P.S , Gafur, A. (2015). *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Gaya Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar IPS Di SMP Negeri Di Kota Yogyakarta*. 2(1), 97–103.

Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya.





Lampiran 1 Screening

SCREENING

Nama :

Kelas :

Usia :

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan sekolah dan rumah. Saudara diminta untuk mencentang (✓) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Saudara. **Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan Saudara terhadap diri Saudara sendiri.**

1. Akhir-akhir ini saya merasa murung dan tidak bersemangat untuk melakukan apapun
☐ Ya ☐ Tidak
2. Saya mampu berkonsentrasi penuh saat belajar
☐ Ya ☐ Tidak
3. Saya lebih suka menghabiskan waktu sendirian di kamar daripada berkumpul dengan teman atau keluarga
☐ Ya ☐ Tidak
4. Detak jantung saya selalu beraturan
☐ Ya ☐ Tidak
5. Nilai-nilai pelajaran saya menurun di semester ini
☐ Ya ☐ Tidak

6. Pola makan saya teratur

☐ Ya

☐ Tidak

7. Saya sering merasa ingin melampiaskan kemarahan dengan merusak barang-barang

☐ Ya

☐ Tidak

8. Saya memiliki kualitas tidur yang baik

☐ Ya

☐ Tidak

9. Saya selalu merasa cemas dan gugup tanpa alasan yang jelas

☐ Ya

☐ Tidak

10. Saya tidak mengalami jantung berdebar-debar saat mengikuti pembelajaran di sekolah

☐ Ya

☐ Tidak

11. Tidur saya tidak nyenyak dan sering terbangun di tengah malam

☐ Ya

☐ Tidak

12. Saya mampu mengontrol emosi

☐ Ya

☐ Tidak

13. Selera makan saya berubah tidak menentu, kadang sangat lapar kadang sama sekali tidak berselera

☐ Ya

☐ Tidak

14. Saya mampu mengikuti pelajaran di kelas

☐ Ya

☐ Tidak

15. Jantung saya sering berdebar kencang, napas terasa sesak, dan otot-otot terasa tegang

☐ Ya

☐ Tidak

16. Saya menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain

☐ Ya

☐ Tidak

17. Saya sulit berkonsentrasi saat belajar dan selalu merasa lelah

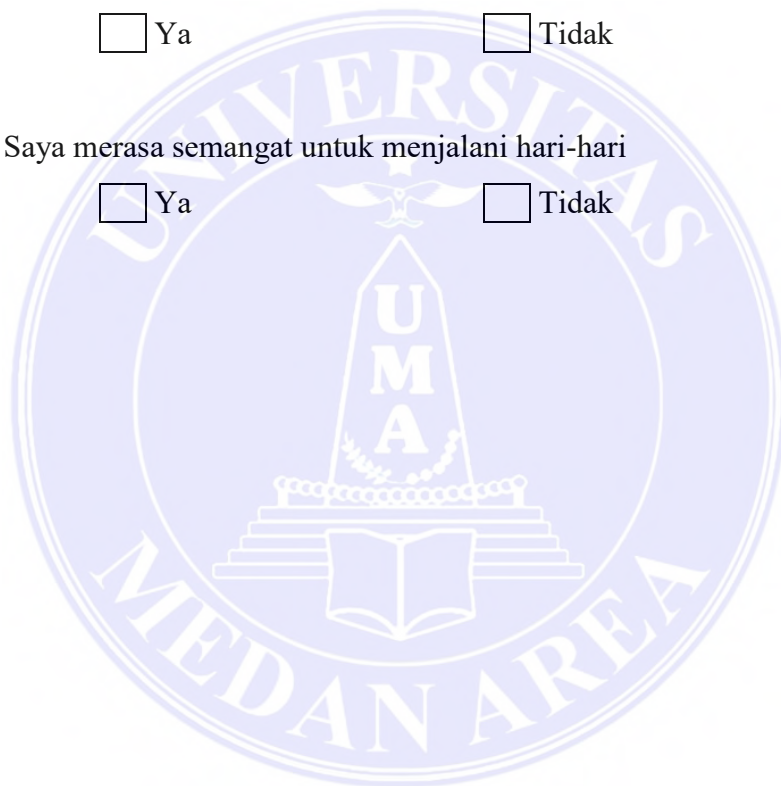
☐ Ya

☐ Tidak

18. Saya merasa semangat untuk menjalani hari-hari

☐ Ya

☐ Tidak



Lampiran 2 Data Screening

NO	KELAS	ITEM																		JLH	Skor Ideal	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	X-1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
2	X-1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
3	X-1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
4	X-1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	14	18	Sangat Sesuai
5	X-1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
6	X-1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	12	18	Sangat Sesuai
7	X-1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
8	X-1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
9	X-1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
10	X-1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
11	X-1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
12	X-1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	13	18	Sangat Sesuai
13	X-1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
14	X-1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
15	X-1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
16	X-1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
17	X-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
18	X-1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	18	Sangat Sesuai
19	X-1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
20	X-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
21	X-1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
22	X-1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
23	X-1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6	18	Kurang Sesuai
24	X-1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
25	X-1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	18	Kurang Sesuai
26	X-2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	12	18	Sangat Sesuai
27	X-2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	6	18	Kurang Sesuai
28	X-2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
29	X-2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
30	X-2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
31	X-2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
32	X-2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
33	X-2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
34	X-2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
35	X-2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
36	X-2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
37	X-2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
38	X-2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
39	X-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
40	X-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai

41	X-2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
42	X-2	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5	18	Kurang Sesuai
43	X-2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
44	X-2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
45	X-2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
46	X-2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	18	Sangat Sesuai
47	X-2	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
48	X-2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3	18	Kurang Sesuai
49	X-2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	18	Kurang Sesuai
50	X-2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
51	X-2	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
52	XI-1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
53	XI-1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
54	XI-1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
55	XI-1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
56	XI-1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
57	XI-1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	15	18	Sangat Sesuai
58	XI-1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	12	18	Sangat Sesuai
59	XI-1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
60	XI-1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5	18	Kurang Sesuai
61	XI-1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	12	18	Sangat Sesuai
62	XI-1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
63	XI-1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
64	XI-1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
65	XI-1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	18	Sangat Sesuai
66	XI-1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
67	XI-1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
68	XI-1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
69	XI-1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	18	Kurang Sesuai
70	XI-1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
71	XI-1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
72	XI-1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai
73	XI-1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
74	XI-1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5	18	Kurang Sesuai
75	XI-1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	18	Kurang Sesuai
76	XI-1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
77	XI-1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
78	XI-1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
79	XI-1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	5	8	Kurang Sesuai
80	XI-2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	13	18	Sangat Sesuai

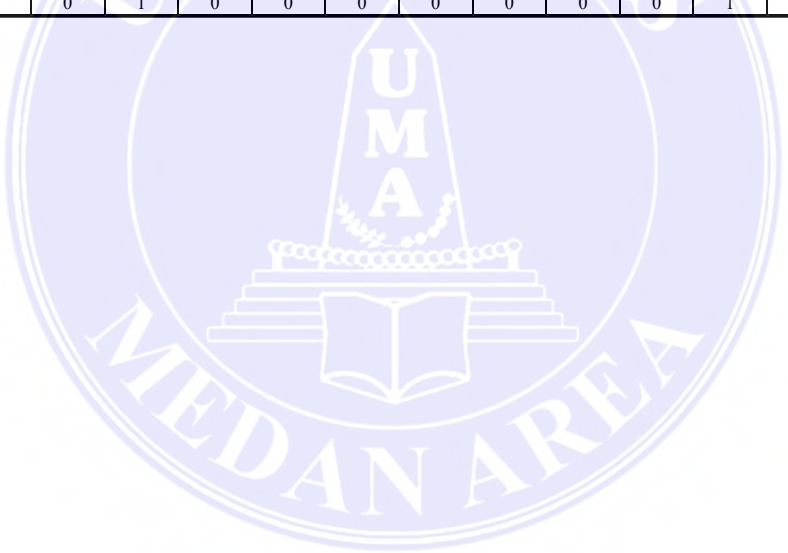
81	XI-2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
82	XI-2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
83	XI-2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	18	Kurang Sesuai
84	XI-2	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
85	XI-2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai
86	XI-2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	12	18	Sangat Sesuai
87	XI-2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	18	Kurang Sesuai
88	XI-2	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
89	XI-2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	12	18	Sangat Sesuai
90	XI-2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
91	XI-2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
92	XI-2	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
93	XI-2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
94	XI-2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
95	XI-2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
96	XI-2	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
97	XI-2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
98	XI-2	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
99	XI-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
100	XI-2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
101	XI-2	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai
102	XI-2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
103	XI-2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	18	Kurang Sesuai
104	XI-2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	5	18	Kurang Sesuai
105	XI-2	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
106	XI-2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	18	Kurang Sesuai
107	XI-3	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
108	XI-3	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	6	18	Kurang Sesuai
109	XI-3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	6	18	Kurang Sesuai
110	XI-3	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
111	XI-3	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
112	XI-3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1818	Kurang Sesuai
113	XI-3	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
114	XI-3	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
115	XI-3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3	18	Kurang Sesuai
116	XI-3	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
117	XI-3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
118	XI-3	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
119	XI-3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	18	Kurang Sesuai
120	XI-3	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai

121	XI-3	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	18	Kurang Sesuai
122	XI-3	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
123	XI-3	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
124	XI-3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	14	18	Sangat Sesuai
125	XI-3	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	12	18	Sangat Sesuai
126	XI-3	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
127	XI-3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
128	XI-3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
129	XI-3	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	18	Sangat Sesuai
130	XI-3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
131	XI-3	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
132	XI-3	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai
133	XI-3	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
134	XI-3	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
135	XI-3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	4	18	Kurang Sesuai
136	XI-3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
137	XI-3	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
138	XI-3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	18	Kurang Sesuai
139	XI-3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
140	XI-3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	4	18	Kurang Sesuai
141	XII-1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	12	18	Sangat Sesuai
142	XII-1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	13	18	Sangat Sesuai
143	XII-1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6	18	Kurang Sesuai
144	XII-1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
145	XII-1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	18	Sangat Sesuai
146	XII-1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	18	Kurang Sesuai
147	XII-1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6	18	Kurang Sesuai
148	XII-1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5	18	Kurang Sesuai
149	XII-1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
150	XII-1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
151	XII-1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
152	XII-1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
153	XII-1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	18	Kurang Sesuai
154	XII-1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
155	XII-1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
156	XII-1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	18	Sangat Sesuai
157	XII-1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
158	XII-1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
159	XII-1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
160	XII-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	Kurang Sesuai

161	XII-1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai		
162	XII-1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	13	18	Sangat Sesuai	
163	XII-1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai		
164	XII-1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai	
165	XII-1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5	18	Kurang Sesuai	
166	XII-1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai	
167	XII-1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai	
168	XII-1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai	
169	XII-2	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
170	XII-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai	
171	XII-2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	6	18	Kurang Sesuai
172	XII-2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai	
173	XII-2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai	
174	XII-2	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	7	18	Kurang Sesuai	
175	XII-2	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	13	18	Sangat Sesuai	
176	XII-2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	12	18	Sangat Sesuai	
177	XII-2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
178	XII-2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	18	Kurang Sesuai	
179	XII-2	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai	
180	XII-2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai	
181	XII-2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai	
182	XII-2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	14	18	Sangat Sesuai	
183	XII-2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	13	18	Sangat Sesuai	
184	XII-2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
185	XII-2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
186	XII-2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6	18	Kurang Sesuai	
187	XII-2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	14	18	Sangat Sesuai	
188	XII-2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	12	18	Kurang Sesuai	
189	XII-2	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6	18	Kurang Sesuai	
190	XII-2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai	
191	XII-2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai	
192	XII-2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
193	XII-2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	6	18	Kurang Sesuai	
194	XII-2	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	18	Kurang Sesuai	
195	XII-2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	5	18	Kurang Sesuai	
196	XII-2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai	
197	XII-3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15	18	Sangat Sesuai	
198	XII-3	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai	
199	XII-3	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai	
200	XII-3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	12	18	Sangat Sesuai	

201	XII-3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	14	18	Sangat Sesuai
202	XII-3	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
203	XII-3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	18	Kurang Sesuai
204	XII-3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
205	XII-3	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	12	18	Sangat Sesuai
206	XII-3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
207	XII-3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	18	Sangat Sesuai
208	XII-3	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
209	XII-3	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
210	XII-3	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
211	XII-3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
212	XII-3	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
213	XII-3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
214	XII-3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
215	XII-3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	18	Kurang Sesuai
216	XII-3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
217	XII-3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
218	XII-3	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	18	Kurang Sesuai
219	XII-3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	4	18	Kurang Sesuai
220	XII-3	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
221	XII-3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
222	XII-3	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
223	XII-3	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
224	XII-4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
225	XII-4	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
226	XII-4	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	13	18	Sangat Sesuai
227	XII-4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
228	XII-4	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	18	Kurang Sesuai
229	XII-4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	2	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
230	XII-4	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	12	18	Sangat Sesuai
231	XII-4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
232	XII-4	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13	18	Sangat Sesuai
233	XII-4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18	Kurang Sesuai
234	XII-4	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	7	18	Kurang Sesuai
235	XII-4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
236	XII-4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	18	Kurang Sesuai
237	XII-4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
238	XII-4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	18	Kurang Sesuai
239	XII-4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12	18	Sangat Sesuai
240	XII-4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13	18	Sangat Sesuai

241	XII-4	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	7	18	Kurang Sesuai
242	XII-4	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	14	18	Sangat Sesuai
243	XII-4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	4	18	Kurang Sesuai
244	XII-4	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	5	18	Kurang Sesuai
245	XII-4	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	13	18	Sangat Sesuai
246	XII-4	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	18	Kurang Sesuai
247	XII-4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	14	18	Sangat Sesuai
248	XII-4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	13	18	Sangat Sesuai
249	XII-4	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	5	18	Kurang Sesuai
250	XII-4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
251	XII-4	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5	18	Kurang Sesuai
252	XII-4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	4	18	Kurang Sesuai
253	XII-4	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6	18	Kurang Sesuai



Kategori Screening

Kategori	Standart	Jumlah
Sangat Sesuai	10-18	124
Kurang Sesuai	0-9	129

Berdasarkan hasil screening maka diketahui siswa yang mengalami ciri-ciri stres akademik adalah sebanyak 124 orang. Dengan skala interval atau skala guttman diketahui hasil yang “Sangat Sesuai” berjumlah 124 orang. Sedangkan yang “Kurang Sesuai” berjumlah 129 orang.

Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian

SKALA PENELITIAN

Identitas responden

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :

Anda akan dihadapkan dengan beberapa pernyataan. Tiap pernyataan terdiri dari empat pilihan jawaban, Anda diminta untuk mencentang (✓) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama itu menggambarkan diri Anda.

Keterangan:

SS = Apabila pernyataan **Sangat Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

S = Apabila pernyataan **Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

TS = Apabila pernyataan **Tidak Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya .

STS = Apabila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Contoh pengerjaan :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya suka membantu orang lain	✓			
2	Saya merasa orang lain tidak membutuhkan bantuan saya				✓

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Aktivitas belajar di sekolah sehari-hari membuat saya merasa tertekan				
2	Saya kesulitan mengatur waktu karena jadwal belajar yang terlalu penuh				
3	Saya merasa terbebani dengan banyaknya pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru				
4	Saya tetap tenang meskipun mendapatkan nilai yang tidak sesuai harapan				
5	Saya merasa tidak mampu masuk ke perguruan tinggi favorit dengan nilai hasil belajar di sekolah				
6	Saya merasa mengecewakan orang tua dan guru ketika tidak mendapat juara kelas di sekolah				
7	Saya tidak merasa tertekan untuk tampil sempurna dalam setiap tugas yang diberikan oleh guru				
8	Kegagalan akademik akan membuat saya merasa terpuruk				
9	Materi yang dijelaskan guru mudah saya mengerti				
10	Jadwal belajar yang padat tidak melelahkan saya				
11	Saya merasa tertekan ketika harus fokus dalam belajar				
12	Mengikuti organisasi tidak mempengaruhi nilai mata pelajaran saya				
13	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga terlambat mengumpulkannya				
14	Saya merasa malu dan tertekan ketika mendapat nilai yang buruk di sekolah				
15	Berusaha melakukan yang terbaik dalam setiap tugas tidak membuat saya merasa tertekan dan kehabisan energi				
16	Ketidakmampuan saya mengerjakan tugas tidak membuat saya putus asa				
17	Saya merasa sedih saat tidak dapat menyelesaikan masalah akademik				
18	Orang tua selalu menuntut saya untuk mendapatkan nilai yang bagus di sekolah				

19	Saat ujian, saya merasa percaya diri dan yakin hasilnya akan memuaskan				
20	Waktu pengumpulan tugas yang singkat begitu memberatkan saya				
21	Saya merasa senang meskipun harus menyelesaikan banyak tugas dari beberapa mata pelajaran				
22	Saya mampu mengatasi kesulitan dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkannya tepat waktu				
23	Ketika mendapat nilai yang buruk itu akan mempengaruhi kepercayaan orang terhadap kemampuan akademik saya				
24	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari sekolah				
25	Keinginan untuk memberikan yang terbaik dalam setiap tugas sering membuat saya merasa tertekan dan kelelahan				
26	Saya patah semangat terhadap hasil studi saya di sekolah				
27	Saya merasa nyaman ketika harus fokus				
28	Jadwal belajar yang padat tidak membuat saya kesulitan mengatur waktu				
29	Banyaknya pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru tidak membuat saya merasa tertekan				
30	Ketika menghadapi ujian, saya takut dengan hasilnya akan mengecewakan				
31	Saya tidak mampu bersaing dengan teman sekelas untuk seleksi masuk ke perguruan tinggi favorit				
32	Saya tetap percaya diri dan tidak tertekan meskipun mendapatkan nilai buruk di sekolah				
33	Orang tua tidak memaksakan saya untuk meraih nilai yang tinggi di sekolah				
34	Saya merasa tertekan karena harus tampil sempurna dalam setiap tugas yang diberikan oleh guru				
35	Saya sering merasa ingin menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam studi di sekolah				
36	Saya selalu kecewa ketika tidak mendapat nilai yang saya inginkan				

37	Saya merasa tenang meskipun tidak dapat memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari sekolah				
38	Meski tidak mendapat juara kelas, saya merasa tidak mengecewakan orang tua dan guru				
39	Kegagalan dalam mengerjakan tugas sering kali membuat saya merasa putus asa				
40	Saya sulit berkonsentrasi saat memahami materi pelajaran				
41	Mengikuti organisasi dapat mengganggu waktu belajar saya				
42	Saya yakin bisa masuk perguruan tinggi favorit dengan nilai hasil belajar di sekolah				
43	Nilai buruk tidak akan mengubah pandangan orang tentang kemampuan akademik saya				
44	Jadwal belajar yang padat membuat saya merasa lelah dan tidak fokus				
45	Saya bangga karena mampu menyelesaikan masalah akademik				
46	Saya tetap bersemangat meskipun menghadapi kesulitan dalam studi di sekolah				
47	Saya tetap semangat meskipun hasil studi di sekolah tidak sesuai harapan				
48	Saya merasa takut ketika mendapatkan nilai yang buruk dalam pelajaran di sekolah				
49	Saya mampu berkonsentrasi dalam memahami materi pelajaran				
50	Saya yakin dapat bersaing dengan teman sekelas untuk seleksi masuk perguruan tinggi favorit				
51	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya				
52	Mengikuti organisasi tidak mengganggu waktu belajar saya				
53	Saya tidak merasa terbebani dengan waktu pengumpulan tugas yang singkat				
54	Saya merasa materi yang dijelaskan guru tidak dapat saya pahami				
55	Banyaknya tugas pada beberapa mata pelajaran membuat saya terbebani				
56	Nilai akademik tidak penting bagi masa depan saya				

57	Saya merasa puas dengan nilai belajar saya				
58	Mengikuti organisasi dapat menurunkan nilai mata pelajaran saya				
59	Saya merasa santai saat menjalani aktivitas belajar di sekolah setiap hari				
60	Kegagalan akademik tidak membuat saya merasa terpuruk				



Lampiran 4 Data Stres Akademik

[illegible]

41	2	1	3	3	1	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	4	155															
42	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1	133														
43	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	155																
44	1	1	1	3	1	3	2	4	3	4	4	4	3	4	1	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	4	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	128															
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	132															
46	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	144															
47	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	174															
48	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	4	1	2	3	3	3	1	3	2	1	48								
49	2	3	2	4	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	163													
50	2	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	4	1	3	2	2	148														
51	3	2	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	172													
52	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	175							
53	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	155										
54	2	2	1	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	1	3	2	4	3	3	2	2	2	2	4	2	1	3	1	2	3	1	3	2	2	3	161									
55	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	142								
56	2	1	3	2	3	4	4	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	153							
57	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	1	2	4	1	3	3	2	2	3	2	4	3	1	2	2	168							
58	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	170										
59	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	4	2	1	2	2	169											
60	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	152							
61	1	1	2	4	2	4	4	1	2	1	1	3	2	3	1	2	3	4	3	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	4	4	3	3	2	1	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	4	2	2	3	1	2	3	148							
62	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	130							
63	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	135							
64	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	138							
65	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	147							
66	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	143							
67	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	142							
68	2	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	1	4	4	3	4	3	2	4	4	1	3	4	4	1	3	4	4	1	4	3	2	4	4	3	4	4	3	1	1	4	181									
69	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	181							
70	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	2	1	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	2	4	1	3	4	1	3	1	2	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	1	1	3	162		
71	3	2	3	4	1	4	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	2	4	2	2	161						
72	3	2	3	3	1	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	192							
73	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	2	1	4	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	188	
74	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	4	4	1	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	183
75	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3</																																														

81	3	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4	2	2	4	2	2	3	3	4	1	2	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	4	1	2	2	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	170			
82	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	139			
83	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	179					
84	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	165					
85	3	2	2	2	4	3	2	4	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	185	
86	3	1	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	163	
87	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	1	4	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	4	2	3	2	1	3	3	1	4	2	4	2	2	1	2	3	4	3	1	3	4	2	4	1	3	156			
88	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	4	4	1	2	3	4	3	1	3	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	2	4	3	2	170								
89	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	1	3	4	3	4	2	2	3	1	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	175				
90	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	163					
91	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	161		
92	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	138			
93	2	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	1	4	3	4	1	4	2	3	4	4	2	3	1	2	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	2	1	4	4	2	1	4	4	2	3	3	4	1	4	2	2	180
94	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	4	2	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	1	3	4	3	1	4	3	3	2	3	3	2	4	1	1	178	
95	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	174		
96	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	146			
97	2	2	2	4	2	3	4	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	4	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	116	
98	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	4	1	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	1	4	1	4	1	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	190
99	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	1	4	4	1	2	1	2	4	2	1	4	2	1	2	4	4	1	2	3	4	3	1	2	4	2	4	2	1	1	4	1	2	4	1	1	3	3	4	2	3	4	2	160				
100	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	4	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	4	2	1	1	4	2	1	1	1	141	
101	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4	3	4	2	2	2	3	176		
102	2	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	172				
103	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	1	2	3	4	3	2	4	3	169	
104	2	2	3	1	2	2	4	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	131		
105	3	2	2	4	3	1	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	4	3	3	2	4	4	1	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	2	3	1	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	178	
106	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	150		
107	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	4	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	130		
108	2	2	3	1	3	4	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	125	
109	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	161	
110	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	199			
111	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	4	3	1	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	165		
112	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4	1	2	2	2	3	3	3	1	4	3	1	2	4	2	1	3	1	2	3	3	2	1	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	3	157
113	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	1	167					
114	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3																	

Lampiran 5 Uji Validitas Dan Reliabilitas

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.902
95% CI lower bound	0.874
95% CI upper bound	0.924

Frequentist Individual Item Reliability Statistics		
Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
V1	0.897	0.546
V2	0.900	0.383
V3	0.899	0.417
V5	0.901	0.326
V8	0.899	0.416
V10	0.900	0.363
V11	0.898	0.461
V14	0.901	0.322
V15	0.901	0.303
V21	0.900	0.348
V22	0.901	0.303
V23	0.899	0.412
V24	0.899	0.434
V25	0.896	0.629
V26	0.898	0.481
V27	0.899	0.415
V28	0.898	0.488
V29	0.899	0.453
V30	0.899	0.457
V34	0.899	0.442
V35	0.900	0.383
V36	0.900	0.371
V37	0.901	0.324
V39	0.897	0.530
V40	0.897	0.546
V41	0.900	0.363
V44	0.898	0.488
V46	0.900	0.343
V48	0.899	0.396
V49	0.897	0.557
V50	0.900	0.335

Frequentist Individual Item Reliability Statistics		
Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
V52	0.899	0.462
V53	0.898	0.464
V54	0.899	0.430
V55	0.898	0.512
V58	0.900	0.369
V59	0.900	0.361

Descriptive Statistics			
	Valid	Mean	Std. Deviation
<i>Pressure from study</i>	124	24.444	4.473
<i>Workload</i>	124	23.427	4.079
<i>Worry about grades</i>	124	16.815	2.783
<i>Self expectation</i>	124	13.411	2.334
<i>Despondency</i>	124	15.387	2.932
Stres akademik	124	93.484	13.280

Frequency Table

Kategori Stres Akademik

Kategori	Nilai batas	Frekuensi	Persentase
Rendah	80.204	23	19%
Sedang		79	64%
Tinggi	106.764	22	18%
Total		124	100%

Pressure From Study

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	17
Sedang	86	69
Tinggi	17	14
Total	124	100%

Workload

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	17%
Sedang	88	71%
Tinggi	15	12%
Total	124	100%

Worry About Grades

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	23	19%
Sedang	80	64%
Tinggi	21	17%
Total	124	100%

Self Expectation

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	27	22%
Sedang	80	64%
Tinggi	17	14%
Total	124	100%

Despondency

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	20	16%
Sedang	86	69%
Tinggi	18	15%
Total	24	100%

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3825/FPSI/01.10/XI/2024

22 November 2024

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Muhammadiyah 1 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Muhammadiyah 1 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Ester Jelita Sigalingging
Nomor Pokok Mahasiswa	: 218600134
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Gambaran Stres Akademik pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Muhammadiyah 1 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Eva Yulina, S.Psi, M.Psi.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs

- Arsip





**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PNF
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN**
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan Telepon : 061 - 7365218
NPSN : 10210909 Akreditasi: A
NSS : 304076001043 Website : www.smamsamedan.sch.id

PIAGAM PENDIRIAN
NO. 1562/II-10/SU-76/1976

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 084/III.4/KET/F/2024

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area
Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan
bahwa :

Nama	: ESTER JELITA SIGALINGGING
Nomor Pokok	: 218600134
Program Studi	: PSIKOLOGI

Berdasarkan Surat Universitas Medan Area : **3825/FPSI/01.10/XI/2024 tanggal
22 November 2024** tentang mohon izin penelitian, maka dengan ini nama tersebut diatas
telah melaksanakan penelitian mulai tanggal 23 November s/d 14 Desember 2024 di
SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul **"Gambaran Stres Akademik pada siswa di
SMA Muhammadiyah 1 Medan"**.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat
dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.
Wassalamu'alaikum wr.wb.



Medan, 14 Desember 2024 M
03 Jumadil Akhir 1446 H
Kl. SMA Muhammadiyah 1 Medan

Ivansyah Alv, S.Pd
NBM: 1.307.332