

ABSTRAK

ANALISIS *STRESS* AKADEMIK DALAM BELAJAR PADA SISWI KELAS XI IPS MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2022/2023

Oleh

ANINDYA PRAMAISELA

Stress akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki siswi sehingga siswi terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademik. Kenyataan yang terjadi di lapangan adanya siswi yang mengalami *stress* akademik dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, baik dilihat dari aspek fisik, aspek emosional, aspek pikiran dan aspek perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *stress* akademik pada siswi kelas XI MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Bandar Lampung, dengan sampel berjumlah 82 siswi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada siswi.

Hasil penelitian diolah untuk mencari persentase dan kemudian dikategorikan sesuai tingkat stres akademiknya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *stress* akademik siswi kelas XI MAN 2 Bandar Lampung berada pada kategori tinggi dengan persentase 46,3%. Hal ini menunjukkan bahwa siswi kelas XI MAN 2 Bandar Lampung belum mampu mengontrol situasi atau kondisi yang menjadi penyebab munculnya *stress* yang berkaitan dengan akademik. Penjabaran *stress* akademik siswi berdasarkan aspek fisik berada pada kategori tinggi dengan persentase 67,1%, aspek emosional berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,9%, aspek pikiran berada pada kategori tinggi dengan persentase 56,1%, aspek perilaku berada pada kategori sedang dengan persentase 54,9%.

Kata Kunci: *stress akademik*, bimbingan dan konseling, *stress*.

ABSTRACT

ACADEMIC STRESS ANALYSIS OF FEMALE STUDENTS FROM CLASS XI MAN 2 IN BANDAR LAMPUNG FOR THE ACADEMIC YEAR 2022/2023

By

ANINDYA PRAMAISELA

Academic stress is a condition where there is a mismatch between school demands and the abilities of students so that students are burdened by various school or academic demands. The reality that occurs in the field is that there are female students who experience academic stress in participating in the teaching and learning process at school, both in terms of physical aspects, emotional aspects, aspects of thought and behavioral aspects. This study aims to describe the description of academic stress in grade XI female students of MAN 2 Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year. The research method used in this study is quantitative using descriptive research type. This research was conducted at MAN 2 Bandar Lampung, with a sample of 82 female students selected by purposive sampling technique. Data were obtained by giving a research instrument in the form of a questionnaire to female students.

The results of the study were processed to find the percentage and then categorized according to the level of academic stress. The results revealed that the academic stress of grade XI female students of MAN 2 Bandar Lampung was in the high category with a percentage of 46.3%. This shows that grade XI MAN 2 Bandar Lampung students have not been able to control situations or conditions that cause stress related to academics. The description of academic stress of female students based on physical aspects is in the high category with a percentage of 67.1%, emotional aspects is in the high category with a percentage of 65.9%, aspects of the mind is in the high category with a percentage of 56.1%, aspects of behavior is in the medium category with a percentage of 54.9%.

Keywords: *academic stress, guidance and counseling, stress.*