

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

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ANINDYA PRAMASELA  
1753052002**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## 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.*

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

**Oleh**

**ANINDYA PRAMASELA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

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

Nama Mahasiswa : Anindya Pramaisela

Nomor Pokok mahasiswa : 1753052002

Program Studi : S1- Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

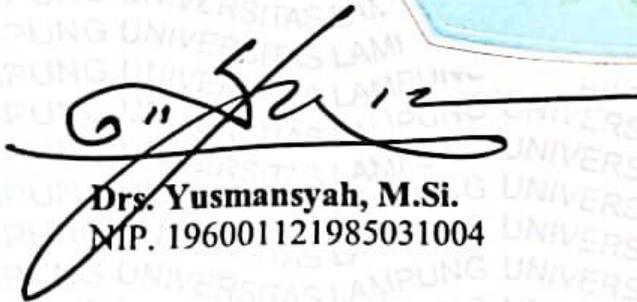


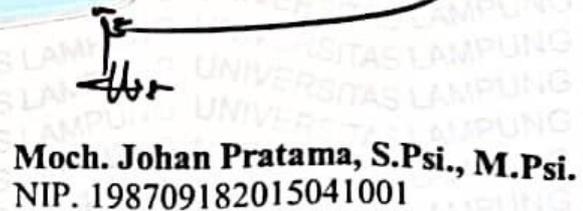
**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

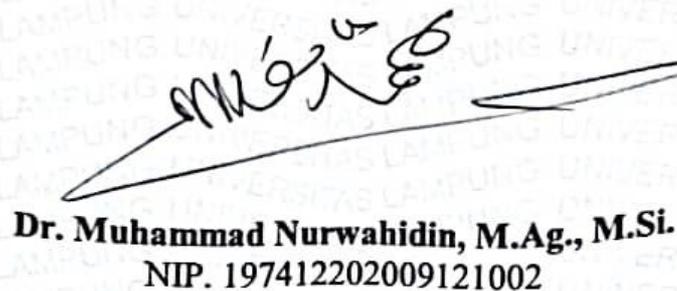
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP. 196001121985031004

  
**Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.**  
NIP. 198709182015041001

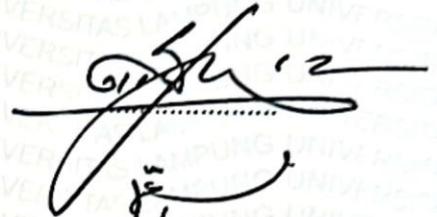
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 197412202009121002

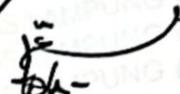
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



**Sekretaris : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.** .....



**Penguji**

**Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.** .....



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 0651230 199111 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Kamis, 21 Maret 2024**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anindya Pramaisela  
NPM : 1753052002  
Program Studi : S1- Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Analisis *Stress* Akademik Dalam Belajar Pada Siswi Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023**” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 21 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Anindya Pramaisela

NPM 1753052002

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Anindya Pramaisela, lahir di Bandar Lampung, 03 Mei 1999. Putri pertama dari tiga bersaudara, pasangan dari Bapak Muslim dan Ibu Harita Sahara. Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Kalianda selesai pada tahun 2011, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kalianda selesai pada tahun 2014, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Kalianda selesai pada tahun 2017.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Unila melalui jalur Mandiri pada tahun 2017, penulis melakukan KKN (kuliah kerja nyata) di Mesuji Timur tepatnya di Desa Tebing Karya Mandiri pada tahun 2020 selama 40 hari dan PLP (pengenalan lapangan pra-sekolah) di MAN 2 Bandar Lampung Jl. Gatot Subroto No.139-145, Pecoh Raya, Kec. Telukbetung Selatan, Kota Bandar Lampung, Lampung. Dengan ketekunan dan mempunyai motivasi yang tinggi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikan skripsi yang berjudul "**Analisis Stress Akademik Pada Siswi Dalam Belajar Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023**". Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

*“The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall”.*

Kemuliaan terbesar dalam hidup bukanlah tidak pernah jatuh,  
tetapi bangkit setiap kali kita jatuh.

**Anindya Pramaisela**

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT.  
Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan  
kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.*

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada*

*Papa dan Mama yang telah memberikan kasih sayang dan  
berjuang demi keberhasilanku.*

*Yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa  
terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa  
menyelesaikan masa studi saya.*

*Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan  
kelak.*

*Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling*

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum.Wr. Wb.*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan judul “*Analisis Stress Akademik Dalam Belajar pada Siswi Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023*”. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih S.Psi.,M.A., Psi. Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Yusmansyah M.Si. selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku Pembimbing Kedua dan juga sebagai dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Pembahas yang telah memberi bimbingan, pengarahan dan semangat kepada penulis.
8. Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

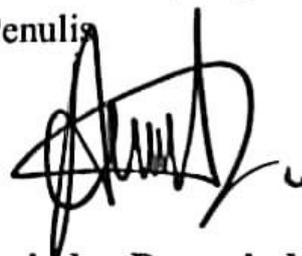
9. Kepala Sekolah MAN 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Kepada Papa dan Mama tercinta terima kasih sudah mendukung sampai titik sejauh ini, serta kedua saudaraku yang telah memberikan do'a serta dukungannya yang tidak pernah habis untuk saya dan terimakasih juga untuk kekasih saya Ahmad Fauzan Dinisa yang telah memberi semangat dan menemani perjalanan untuk saya mendapatkan gelar S.Pd.
11. Teman teman seperjuangan BK 2017 yang telah memberi tawa canda.
12. Teman-teman KKN Intan, Niko, Oloan, Iqbal, Atqon, Syeha terimakasih telah memberikan canda tawa selama 40 hari.
13. Khususnya untuk Diriku Anindya Pramaisela, S.Pd terimakasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, terimakasih karena tidak menyerah, terimakasih sudah mampu bertahan, terimakasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 21 Maret 2024

Penulis



**Anindya Pramaisela**

## DAFTAR ISI

Halaman

### DAFTAR TABEL

### DAFTAR GAMBAR

### DAFTAR LAMPIRAN

#### I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Kerangka Berfikir .....	7

#### II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Stress</i> .....	11
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i> .....	11
2.1.2 Jenis-Jenis <i>Stress</i> .....	12
2.2 <i>Stress</i> Akademik Dalam Belajar .....	12
2.2.1 Pengertian <i>Stress</i> Akademik .....	13
2.2.2 Gejala <i>Stress</i> Akademik .....	14
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Stress</i> Akademik .....	15
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Stress</i> Akademik .....	16
2.3 Implikasi pada Layanan Bimbingan dan Konseling .....	19
2.4 Penelitian yang Relevan .....	21

#### III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian .....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
3.3 Defenisi Operasional Variabel .....	23
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6 Prosedur Penyusunan Instrumen .....	26
3.7 Teknik Uji Coba Instrumen .....	27
3.8 Teknik Analisis Data .....	28

#### IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 <i>Stress</i> Akademik Siswi Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung .....	30
4.1.2 <i>Stress</i> Akademik Aspek Fisik .....	31

4.1.3 <i>Stress</i> Akademik Aspek Emosional .....	31
4.1.4 <i>Stress</i> Akademik Aspek Pikiran.....	32
4.1.5 <i>Stress</i> Akademik Aspek Perilaku .....	33
4.1.6 <i>Stress</i> Akademik Dalam Belajar Pada Siswi Kelas XI MAN 2 Bandar Lampung .....	33
4.1.7 <i>Stress</i> Akademik Aspek Fisik.....	34
4.1.8 <i>Stress</i> Akademik Aspek Emosional.....	34
4.1.9 <i>Stress</i> Akademik Aspek Pikiran .....	35
4.2.0 <i>Stress</i> Akademik Aspek Perilaku .....	35
4.2 Pembahasan .....	35

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran .....	40

## **DAFTAR PUSTAKA.....**

## **LAMPIRAN .....**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Interpretasi Skor.....	25
3.2 Kisi-Kisi Skala <i>Likert Stress Akademik</i> .....	25
3.3 Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2002) .....	28
4.1 Pengelompokan Data <i>Stress Akademik</i> .....	30
4.2 Pengelompokan Data <i>Stress Akademik Aspek Fisik</i> .....	31
4.3 Pengelompokan Data <i>Stress Akademik Aspek Emosional</i> .....	32
4.4 Pengelompokan Data <i>Stress Akademik Aspek Pikiran</i> .....	32
4.5 Pengelompokan Data <i>Stress Akademik Aspek Perilaku</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	10
2. Prosedur Penyusunan Instrumen.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	47
2. Surat Balasan Penelitian.....	48
3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	49
4. Identitas Responden .....	50
5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	52
6. Instrumen Penelitian <i>Stress Akademik</i> .....	54
7. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	57
8. Data Penelitian <i>Stress Akademik</i> .....	61
9. Data Penelitian <i>Stress Akademik</i> Indikator Emosional ( <i>Emotional</i> ).....	64
10. Data Penelitian <i>Stress Akademik</i> Indikator Emosional .....	66
11. Data Penelitian <i>Stress Akademik</i> Indikator Pikiran.....	68
12. Data Penelitian <i>Stress Akademik</i> Indikator Perilaku.....	70
13. Rekapitulasi Kategori Indikator <i>Stress Akademik</i> .....	72
14. Analisis Distribusi Frekuensi <i>Stress Akademik</i> .....	76
15. Dokumentasi Penelitian .....	77

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia agar dapat mendorong perkembangan manusia untuk kemajuan di masa yang akan datang. Pendidikan diselenggarakan agar manusia bisa menimba ilmu, baik secara akademik maupun non-akademik. Proses pendidikan terjadi akibat adanya interaksi guru dengan siswi. Pendidikan yang ada di sekolah melibatkan guru yang memberikan pelajaran kepada siswi. Pendidikan sangat diperlukan agar bisa membawa manusia menuju era yang lebih modern dan bisa menjadikan manusia dapat memilih mana yang baik dan mana yang buruk. Sesuai dengan pendapat (Prayitno, 2008) yang menjelaskan bahwa pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan diri secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Dengan pendidikan dapat mengimplementasikan nilai-nilai, kebudayaan, teknologi dan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan potensi peserta didik.

Pendidikan dilaksanakan dengan tujuan yang tercantum dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”, dengan ini maka artinya pendidikan tidak hanya

belajar ilmu pengetahuan namun nilai-nilai dan norma dapat diterapkan didalamnya.

Salah satu lembaga pendidikan untuk menjajaki usia masa remaja yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan (Santrock, 2007). Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Said dkk, 2013). Menjajaki masa remaja artinya peserta didik baik siswa maupun siswi diharapkan dapat memahami tugas perkembangannya dengan baik agar tugas perkembangannya dapat terpenuhi.

Siswi remaja yang duduk dibangku SMA umumnya akan menghadapi tanggung jawab tugas yang lebih besar dibanding siswi SD ataupun SMP. Siswi akan menghadapi lebih banyak kesulitan dalam belajar maupun dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, karena tugas yang diberikan pada siswi SMA lebih kompleks daripada siswi SD dan SMP. Tugas yang sulit dikerjakan menjadi salah satu penyebab munculnya *stress* yang dialami oleh siswi. Menurut (Desmita,2012), sekolah menjadi sumber masalah utama yang menyebabkan timbulnya *stress* pada siswi. Seiring perkembangan zaman, pakar ilmu sosial, budaya, dan komunikasi Universitas Indonesia, Dr. Deive Rahmawatu, I, S.Sos., M.Hum., CPR mengungkapkan, bahwa sejak 1986 sampai saat ini, data menunjukkan manusia modern memiliki potensi lima kali lebih stres dibanding manusia di zaman sebelumnya, terutama pada wanita. Dengan perkembangan zaman dan di era sekarang artinya peserta didik dengan *gender* perempuan dapat berpotensi lebih mudah *stress* dibanding peserta didik laki-laki. Studi lain, seperti yang dilakukan oleh Glamour bersama dengan situs kesehatan dan kebugaran Thrive Global dan survey Monkey, menemukan bahwa 58% perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi di tempat kerja dibanding pria (Kirana, 2021).

Munculnya persoalan kesehatan mental seperti cemas dan *stress* pada sebagian besar masyarakat. Wanita pun menjadi kelompok yang rentan terpengaruh kesehatan mentalnya. Ketua Program Studi Pendidikan Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK UGM, dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ., menjelaskan wanita sebenarnya lebih mampu mengendalikan *stress* dibandingkan laki-laki (Ika, 2020). Kemampuan perempuan untuk mengendalikan *stress* berkaitan dengan tingginya hormon estrogen dalam tubuh yang berfungsi memblokir efek negatif stres di otak. Harusnya wanita lebih tahan *stress* dibanding laki-laki karena laki-laki hormon nya mudah labil sehingga emosinya naik turun. Namun, menariknya wanita yang semestinya stabil secara emosional justru menjadi lebih emosional. wanita mejadi lebih rentan secara emosi dikarenakan beberapa faktor. Salah satunya terkait kesehatan fisik. Secara umum, wanita tidak begitu memperhatikan kondisi tubuhnya. Misalnya, jika sakit diabaikan dan akhirnya menumpuk sehingga lebih rentan. Selain itu, wanita mempunyai kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki. Wanita sering memikirkan sesuatu secara berlebihan yang membuatnya rentan mengalami *stress* (Ika, 2020).

*Stress* merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami oleh setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap *stress*. *Stress* dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (APA, 2012). Menurut Slemon (dalam Nasution, 2007) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan *stress* pada siswi, terutama bagi siswi high school, karena pada saat ini siswi pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. *Stress* akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak (Thurson, 2005).

*Stress* akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan siswi, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswi tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik. Siswi juga merasakan tertekan jika memperoleh hasil belajar yang buruk dikarenakan standar KKM yang sangat tinggi sehingga berdampak ketika siswi menghadapi ujian, dan juga adanya tekanan atau pengaruh dari teman sebaya seperti persaingan akademik. Hasil wawancara tersebut didukung dengan pendapat Davidson (dalam Harvinta, 2015) yang mengemukakan bahwa sumber *stress* akademik meliputi: situasi seperti metode pengajaran guru yang membuat siswi merasa bosan kemudian materi yang disajikan tidak menarik sehingga siswi merasa tidak bersemangat dalam belajar.

Ada beberapa faktor eksternal penyebab *stress* pada siswi yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan yang bisa mempengaruhi regulasi emosi. Kemudian kurang adanya *control* dalam diri siswi seperti siswi tidak pandai mengontrol atau mengatur dirinya dalam belajar sehingga tidak mampu menyeimbangkan waktu belajar dengan waktu menghafal. Bahkan menurut Gunarsa dan Gunarsa (dalam Amanah dkk, 2023) beberapa faktor yang dapat mendorong timbulnya *stress* berat pada siswi, diantaranya adalah prestasi dalam pendidikan yang membuat siswi tersebut dapat diterima dalam komunitas sosial, pelajaran yang padat, ulangan harian, serta tugas-tugas sekolah atau pekerjaan rumah yang menumpuk. Baumel (Putri,2016) juga mengemukakan bahwa *stress* di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya.

Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya *stress* pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan

dan kedisiplinan dalam belajar (Ardi dkk, 2013). Selain faktor eksternal, penelitian (Rohmatillah & Kholifah, 2021) juga mengungkapkan bahwa *stress* akademik dipengaruhi oleh jenis kelamin dengan persentase siswi yang mengalami *stress* akademik tinggi sebesar 73.3% dan *stress* akademik cukup sebesar 26.6%, sedangkan siswa hanya mengalami *stress* akademik cukup sebesar 70% dan *stress* akademik rendah sebesar 30%. Penelitian yang dilakukan oleh Mijoc (Arhamullah & Kurniawan, 2021) menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan *stress* akademik, *stress* akademik pada siswi lebih tinggi dikarenakan siswi lebih emosional dalam menghadapi tekanan dalam kegiatan pembelajaran, sedangkan siswa lebih menggunakan logika sehingga mereka bisa langsung menyelesaikan masalah yang mengakibatkan sumber *stress*.

Berdasarkan tinjauan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswi XI IPS MAN 2 Bandar Lampung, ditemukan bahwa terdapat siswi yang merasa *stress* dan tertekan dengan beratnya tuntutan akademik seperti banyaknya tugas individu yang diberikan oleh guru ditambah dengan kewajiban yang diberikan oleh wali kelas untuk menyeter 3 ayat perhari dengan *deadline* waktu yang bersamaan. Siswi juga mengatakan bahwa sistem ulangan harian yang ada di MAN 2 Bandar Lampung yang membuat mereka merasa *stress* dan terbebani yang mana sistemnya berbeda dengan sekolah lain. MAN 2 Bandar Lampung sendiri mengadakan ulangan harian jika telah menyelesaikan satu *chapter* pembelajaran, hal tersebut membuat siswi semakin merasa tertekan, mengalami kesulitan serta mengalami kebingungan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *stress* akademik pada siswi dengan mengambil judul “**Analisis Stress Akademik Dalam Belajar Pada Siswi**

**Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Selain tugas- tugas yang diberikan guru kepada siswa, ada banyak hal lain yang menjadi pemicu siswa mengalami tekanan dalam belajar.
2. Terdapat siswi yang jenuh belajar.
3. Terdapat siswi yang takut menghadapi hafalan ayat.
4. Terdapat siswi yang mengalami penurunan konsentrasi saat belajar.
5. Terdapat siswi yang letih dengan banyaknya tugas sekolah.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan kajian “Analisis *Stress* Akademik Pada Siswi Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat *stress* akademik yang dialami siswi kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan peneliti diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *Stress* Akademik pada siswi di MAN 2 Bandar Lampung.
2. Memberikan gambaran secara deskriptif mengenai *stress* akademik pada siswi kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung dan apa penyebab dari *stress* akademik tersebut.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam memberikan informasi dan perluasan teori dibidang psikologi, yaitu untuk mengetahui untuk mengetahui bagaimana “Analisis *Stress* Akademik Dalam Belajar Pada Siswi Kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023”. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber dibidang psikologi, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian lebih lanjut.

### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah : hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan dan meningkatkan motivasi belajar siswi untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswi.

b. Bagi Guru : Penelitian ini juga di harapkan dapat membantu meningkatkan kreativitas guru dalam proses pembelajaran. Khususnya guru mata pelajaran agar lebih memperhatikan metode pembelajaran agar menghindari stres akademik. Sedangkan bagi Guru BK agar lebih sigap menangani siswi yang mengalami stres dalam belajar.

c. Bagi Siswi : Khususnya bermanfaat agar lebih mampu mengembangkan potensi diri dan meningkatkan motivasi dalam belajar dan lebih memahami diri agar terhindar dari stres dalam belajar.

## 1.7 Kerangka Berpikir

Menurut Uma Sekara (dalam Sugiyono, 2010) kerangka berpikir adalah konseptual tentang teori yang berhubungan atau berkaitan dengan berbagai aspek penyebab yang telah dipahami sebagai masalah yang penting wajib dibuat oleh peneliti sebagai landasan dalam berargumentasi dalam menyusun kerangka pikir yang dapat membuahkan suatu hipotesis.

Objek dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelian

ini akan menjabarkan bagaimana analisis *stress* akademik pada siswi. Tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapi sebagai siswi, berupa kegiatan-kegiatan akademik seperti penyelesaian tugas, ujian, kompetensi atau persaingan sesama siswi, kegagalan dalam proses belajar dan pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliyah (2014) mengatakan bahwa, ketika berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dialami oleh siswi jika tidak mampu dikelola dengan baik, maka siswi tersebut akan mengalami kondisi stres, yang disebut dengan stres akademik. *Stress* akademik adalah suatu bentuk perasaan yang timbul dikarenakan adanya ketidak mampuan atau ketidak sanggupannya individu dalam mengatasi berbagai masalah pada bidang akademiknya serta ketidaksesuaian antara harapan dan keinginan yang didapat oleh individu berkaitan dengan bidang akademiknya. Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswi sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

*Stress* akademik muncul pada saat individu mengalami tekanan serta konflik batin. *Stress* akademik muncul karena adanya hambatan yang dialami individu sehingga merasakan kegagalan dalam bidang akademiknya sehingga dapat menyebabkan terjadinya *stress* pada individu tersebut. Individu yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan *stress*, secara alamiah akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif. Dari sejumlah sumber *stress* yang dihadapi siswi, respon siswi terhadap stres tersebut sangat tergantung pada cara mereka mengatasi masalah yang menyebabkan *stress* tersebut (Putri, 2015).

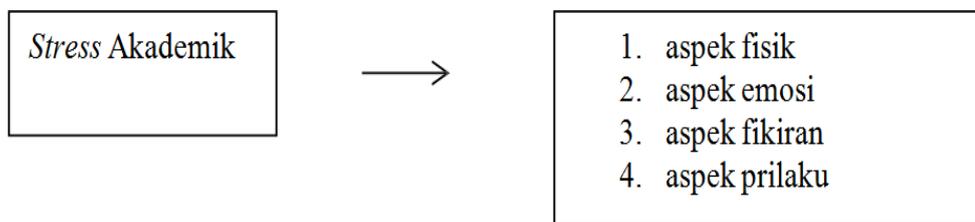
Keyakinan siswi dalam menghadapi *stress* sangatlah penting agar siswi tersebut dapat terhindar dari *stress* akademik. *Stress* akademik yang akan

diteliti dalam penelitian ini ditunjang dari 4 aspek. Empat aspek inilah yang akan dilihat dari mana besar pengaruh dalam latar belakang permasalahan *stress* akademik yang dialami peserta didik siswi dijenjang SMA. Aspek ini dapat dilihat dari aspek fisik, emosi, pikiran dan perilaku peserta didik. Selain adanya control dalam diri atau internal, motivasi juga berhubungan dengan eksternal siswi seperti guru, orang tua dan teman-teman. Siswi yang mendapat dukungan yang baik dari orang-orang terdekat akan memiliki semangat serta mampu mengontrol diri agar terhindar dari *stress* akademik karena siswi tersebut tidak memiliki tekanan dari orang-orang sekitar.

Respon yang muncul dari *stress* akademik menurut (Barriyah, 2013) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersipkan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan coping sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Kendati terjadinya *stress* akademik dapat dipengaruhi berbagai aspek hingga memunculkan perilaku atau respon tertentu.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Hernawati, 2006) yang berpendapat bahwa stres akademik memiliki gejala emosional. Siswi yang mengalami stres akademik ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari sekolah. Hal ini berarti adanya keterlibatan aspek emosi dalam *stress* akademik. Adapun gejala lainnya yang nampak yang dipengaruhi dari aspek perilaku seperti menunda mengerjakan tugas, sehingga ketika tugas bertumpuk menjadi salah satu faktor *stress* akademik. Hasil ujian yang tidak sesuai dengan KKM menjadi aspek pikiran faktor terjadinya *stress* akademik juga yang terjadi pada peserta didik.

Oleh karena itu, diperlukan regulasi emosi agar respon siswi terhadap *stressor* akademik yang muncul adalah dengan respon emosi yang baik. Penelitian yang dilakukan (Syahdat, 2013) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya. Untuk lebih jelasnya pada bagian ini akan digambarkan kerangka berfikir stres akademik yang diteliti dari empat aspek pada siswi kelas XI MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023.



**Gambar 1.** Kerangka berfikir

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Stress*

Stres merupakan persepsi yang muncul pada diri individu akibat dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu (stresor), yang mana akan mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk melakukan penanganannya.

#### 2.1.1 *Pengertian Stress*

*Stress* merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2006). Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Clonninger (dalam Safaria, 2012) stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Agolla (2009) mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Anoraga (2014) stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Menurut Silvi (2016) stres adalah ketidak sesuaian antara kondisi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan

kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Jadi dapat disimpulkan stres adalah suatu respon dari diri individu baik fisik maupun psikologis terhadap keadaan yang menimbulkan ketegangan, tertekan karena tidak sesuainya tuntutan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

### **2.1.2 Jenis-Jenis *Stress***

Selye (Rahmawati, 2012) mengungkapkan jenis-jenis stres yang dibagi menjadidua, yaitu:

#### 1. Distres (*Stress* Negatif)

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

#### 2. Eustres (*Stress* Positif)

Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Dari penjelasan yang diungkapkan diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi atas dua, yaitu Distres dan Eustres. Distres adalah stres yang bersifat negatif, sedangkan Eustres adalah stres yang bersifat positif.

## **2.2 *Stress* Akademik Dalam Belajar**

*Stress* dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Alvin, 2007). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan *stress*

dalam belajar. Jadi *stress* dalam belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang. *Stress* dalam belajar dapat menimbulkan dampak secara jangka pendek maupun dampak secara jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. *Stress* dalam belajar juga menimbulkan dampak respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan untuk dampak jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental.

### **2.2.1 Pengertian *Stress* Akademik**

*Stress* yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan *stress* akademik (Sinaga, M. A. J, 2015). Menurut Lin dan Chen (2009) menyatakan bahwa *stress* akademik adalah stres yang bersumber dari interaksi antara guru dengan siswi, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.

Heiman dan Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa *stress* akademik merupakan *stress* yang disebabkan oleh akademik *stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. *Stress*

akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswi. Kondisi *stress* disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. *Stress* akademik yang dialami siswi merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswi.

### **2.2.2 Gejala *Stress* Akademik**

Gejala akibat *stressor* dipandang sebagai fisiologis, emosi, dan tingkah laku. Gejala akibat stres juga dapat dipandang sebagai reaksi atau penilaian (pendekatan kognitif), yaitu mengevaluasi apakah *stressor* relevan atau tidak relevan dengan individu dan apakah seseorang memiliki pengetahuan dan menggunakan strategi yang afektif untuk mengatasi *stressor*. Wijono (2011: 122) menjelaskan ada beberapa gejala *stress* yang dapat dialami oleh individu, yaitu:

1. Fisiologis

Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, mudah marah, dan gangguan pencernaan.

2. Psikologis

Perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, dan napas tersengal-sengal.

3. Sikap

Perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang di capai, komunikasi yang tidak lancar, pengambilan keputusan yang jelek dan sebagainya.

Selanjutnya, Goloszek (dalam Fahmi, 2011) menyatakan gejala stres terdiri atas:

1. Gejala fisik

Gejala yang termasuk dalam kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

2. Gejala emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menagis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilakuimplusif.

3. Gejala perilaku

Gejala perilaku yaitu, dahi berkerut, tidandakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah, bernada tinggi, berjalan mondar mandir, dan perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

### **2.2.3 Aspek-Aspek *Stress* Akademik**

Gadzella dan Masteen (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek yaitu aspek *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*.

- a. *Stressor*; didefinisikan sebagai kejadian atau situasi yang menurut penyesuaian diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Frustrasi; Kegagalan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, tidak dapat diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalin hubungan dan melewatkan kesempatan.
- c. Konflik; berkaitan dengan pilihan seseorang antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tak diinginkan, dan dengan alternatif yang diinginkan yang tidak diinginkan.
- d. Tekanan; berkaitan dengan kompesiti, *deadline*, aktivitas yang berlebihan, dan hubungan interpersonal seseorang.
- e. Perubahan; berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan pada satu waktu, kehidupan dan tujuan yang terganggu.

- f. Pemaksaan diri; berkaitan dengan keinginan untuk bersaing, untuk dicintai oleh semua orang, khawatir tentang segala hal, prokrastinasi mempunyai solusi untuk masalah, dan kecemasan dalam tujuan.

#### **2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Stress Akademik***

Faktor penyebab stres akademik menurut Barseli dkk (2017) memiliki dua faktor, yaitu:

- a. Faktor Internal

- 1) Pola pikir, yaitu cara seseorang memandang suatu hal dari sudut pandangnya. Misalnya seorang peserta didik yang memandang belajar menjadi sesuatu yang sulit dan beban.

- 2) Kepribadian, yaitu sebuah karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu yang terbentuk akibat lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Stress akademik akan terjadi apabila kepribadian yang dimiliki individu tersebut lemah dan sensitif terhadap tekanan-tekanan yang didapatkan baik dari lingkungan seperti keluarga, sekolah maupun lingkungan sosial.

- 3) Keyakinan merupakan suatu kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki sehingga membuat individu optimis dan bertanggung jawab. Jika kepercayaan diri peserta didik lemah maka hal tersebut juga akan membuat peserta didik merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan kepadanya.

- b. Faktor Eksternal

Yaitu faktor penyebab yang berasal dari lingkungan sekitar peserta didik yang terdiri dari tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik. Adapun aspek stress akademik yakni:

1) Aspek fisik merupakan salah satu gejala stress akademik yang dapat dilihat dari bentuk fisik. Setiap individu yang mengalami stres akan merasakan reaksi yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi fisik atau organ tubuh individu itu sendiri reaksi-reaksi fisik yang terjadi pada individu yang mengalami stres antara lain seperti berdebar, nafas tidak teratur dan otot tegang. Sejalan dengan pendapat Adlwin mengatakan bahwa ada perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh stres seperti jantung berdebar dan mungkin bernafas dengan berat.

2) Aspek emosi juga merupakan salah satu aspek yang ada pada peserta didik yang mengalami stres akademik. Aspek emosi adalah gejala psikologis yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami stres akademik. Aspek emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah ubah, marah-marah, gugup dan harga diri yang rendah.

3) Aspek pikiran merupakan salah satu gejala yang berkaitan dengan cara berfikir dan tingkat konsentrasi seseorang yang mengalami stres akademik. Aspek pikiran ini seperti peserta didik kesulitan dalam berkonsentrasi, sering lupa serta kesulitan dalam membuat keputusan. Aspek pikiran merupakan salah satu reaksi yang dapat terjadi oleh peserta didik yang mengalami stres, reaksi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan konsentrasi peserta didik dan tingkat kemampuan akademik. Contoh dari aspek pikiran ini seperti mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, kemampuan mengingatnya cukup lemah, sulit berkonsentrasi serta sulit berkomunikasi. sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.

4) Aspek perilaku ini dapat terlihat dari tingkah laku yang dilakukan individu dalam kegiatan sehari hari yang cenderung menghindari aktivitas yang berhubungan langsung dengan orang lain. Hal tersebut seperti senang menyendiri serta sering melanggar peraturan saat

berada disekolah. Stress dapat terlihat dari perubahan perilaku yang ditampilkan individu seperti merasakan kesedihan yang berlebihan, mudah menyalahkan orang lain atas segala peristiwa yang terjadi, ingin menang sendiri, dan sulit berhubungan baik dengan teman sebaya, tidak sabar, sulit mengontrol emosi marah, menarik diri dari lingkungan serta pola makan menjadi tidak teratur.

Menurut Lin dan Chen (2009) *stress* akademik bersumber pada beberapa hal dibawah ini:

a. *Teacher stress* atau stres pengajar

*Teacher stress* berkaitan dengan *stressor* yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan-kebijakan yang dibuat guru terkait proses akademik yang berlangsung, berupa bahan ajar atau materi pelajaran, metode pengajaran dan pengerjaan latihan yang terlalu banyak yang tidak sesuai dengan kemampuan siswi.

b. *Result Stress* atau stres hasil

*Result Stress* merupakan kondisi situasi *stress* yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya. Berasal dari orang tua yang didalamnya termasuk konflik antara harapan dan kenyataan dan juga terjadinya penurunan nilai.

c. *Test Stress* atau stres ujian

Perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya.

d. *Studying stress in group* atau stres belajar dalam kelompok

Merupakan kondisi *stress* yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam belajar kelompok.

e. *Peer stress* atau stres teman sebaya

*Peer stress* muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar dan individu lainnya. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik si pelajar.

f. *Time management* atau stres manajemen waktu

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan memajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-inflicted stress* atau stres diri sendiri

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan stres akademik adalah kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan lingkungan sosial, dan strategi coping.

### **2.3 Implikasi pada Layanan Bimbingan dan Konseling**

Tohirin (2014) bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya sendiri. Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun secara kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Hikmawati, 2016).

#### **1. Layanan Informasi**

Winkel (dalam Tohirin, 2014) mengemukakan bahwa layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi bermaksud untuk memberikan pemahaman kepada individu untuk berbagai hal yang diperlukan agar sesuatu yang dikehendaki menjadi terencana. Layanan informasi juga bertujuan untuk mengembangkan

kemandirian. Materi layanan informasi yang dapat diberikan kepada siswi yang berhubungan dengan stres akademik, seperti bagaimana manajemen stres dengan tujuan agar siswi memiliki informasi dan pemahaman bagaimana mengelola stres. Siswi akan memperoleh model pencegahan terhadap masalah khususnya *stress* akademik, siswi mampu memperbaiki pola pikir, perasaan dan tindakan yang berkaitan dengan *stress* akademik.

## 2. Layanan Konseling Individu

Prayitno (2012) mengatakan bahwa layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang di selenggarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Melalui konseling individual, klien akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya. Jadi layanan konseling individu ditujukan agar siswi dapat mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan *stress* akademik.

## 3. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Tohirin (2014) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswi) melalui kegiatan kelompok. Materi atau topik yang di berikan berkaitan dengan stres akademik, seperti membahas suatu peristiwa/kasus yang berhubungan dengan stres akademik.

## 4. Layanan Konseling Kelompok

Layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk individu atau peserta didik dalam memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Rasimin & Hamdi (2017) konseling kelompok (*group*

*counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*), dan pengalaman belajar konseling kelompok menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Pemberian layanan ini berkaitan dengan permasalahan yang berhubungan dengan stres akademik yang dimiliki anggota kelompok.

#### **2.4 Penelitian yang Relevan**

Adapun penelitian yang relevan yang memiliki subjek penelitian yaitu bagian tata usaha yang diteliti oleh penulis, diantaranya:

1. Penelitian (Wulandari, 2009) tentang tingkat *stress* akademik siswa SMA kelas XII di Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. Hasil penelitian keseluruhan bahwa para siswa SMA Kelas XII mengalami stres pada kategori sedang (63,74). Persamaan penelitian ini ialah variabel penelitiannya yaitu *stress* akademik. Perbedaan penelitian ini adalah sampel yang digunakan yaitu siswa SMA kelas XII yang sedang menghadapi ujian nasional, sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti sampelnya siswi kelas XI MAN 2 Bandar Lampung.
2. Penelitian (Astuti, 2017) tentang *stress* akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin. perbedaan stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin. Persamaan penelitian ini adalah meneliti tentang *stress* akademik, perbedaan penelitiannya adalah sampel penelitiannya, penelitian ini meneliti antar gender sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti lebih cenderung ke siswi perempuan.
3. Penelitian (Arhamullah & Kurniawan, 2021) tentang pengaruh motivasi belajar terhadap *stress* akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dalam Bimbingan Konseling. Persamaan penelitian ini adalah meneliti *stress* akademik pada siswa kelas XI. Perbedaan penelitian ini adalah variabelnya yang berisikan motivasi dan *stress* akademik,

sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti hanya satu variabel yaitu *stress* akademik.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehman (dalam Yusuf, 2014) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Penelitian ini bertujuan menggambarkan atau mendeskripsikan sesuai fakta dilapangan mengenai variabel yang diteliti yaitu *stress* akademik dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2022/2023 beralamat di Jalan Gatot Subroto No. 30, Bumi Raya, Kec. Bumi Waras, Kota Bandar Lampung, Lampung.

#### **3.3 Definisi Operasional Variabel**

*Stress* dalam belajar adalah suatu respon psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang karena beberapa sumber *stress*, baik secara internal maupun eksternal dan jika tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa dampak *stress* dalam belajar yaitu berupa dampak secara kesehatan maupun psikologis sehingga diperlukannya strategi untuk mengatasi *stress* belajar. Sedangkan strategi mengatasi *stress* dalam belajar sendiri adalah cara untuk mengelola *stress* yang dialami dengan manajemen *stress* dan strategi belajar yang efektif. Definisi operasional merupakan

bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat dalam dimensi (indikator) dari variabel. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel, yaitu *stress* akademik. *Stress* akademik adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan ketidakmampuan diri menerima tekanan-tekanan akademik atau tuntutan-tuntutan sekolah. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswi berupa reaksi fisik, emosi, pikiran, dan perilaku.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Artinya populasi dalam penelitian yakni sekumpulan objek dengan karakteristik yang sama. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi di MAN 2 Bandar Lampung. Untuk lebih fokus dalam melakukan penelitian, peneliti harus mampu menemukan sampel yang sesuai atau sampel yang memiliki karakteristik dan mampu mewakili populasi. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara menentukan kriteria khusus untuk sampel yang akan diambil sesuai dengan kebutuhan penelitian (Priyono, 2016). Sampel pada penelitian ini yakni siswi yang berjenis kelamin perempuan di kelas XI IPS. Kriteria khusus pada penelitian ini adalah siswi kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung yang berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 82 siswi.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut (Arikunto, 2002) pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah

unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengetesan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Dengan skala *likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut sebagai acuan untuk menyusun instrument yang digunakan berupa pertanyaan atau pernyataan yang dibuat.

**Tabel 3.1. Interpretasi Skor**

Respon Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), skala tersebut terdiri dari pernyataan *favorable* (pernyataan positif) yang mendukung aspek-aspek variabel yang diukur dan *unfavorable* (pernyataan negatif) yang tidak mendukung aspek-aspek variabel yang diukur.

**Tabel 3.2. Kisi-Kisi Skala *Likert Stress Akademik***

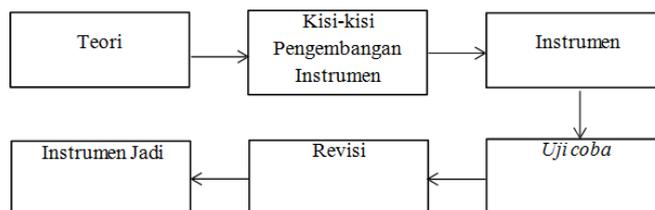
No	Indikator	Pernyataan	Favorabel	Unfavorabel	jmlh
1	Aspek Fisik (Physical)	Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik saya sering merasa pusing atau sakit kepala	2	1	2
2		Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik saya sering mengalami gangguan tidur	4	3	2
3		Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik saya sering makan tidak teratur	6	5	2

4		Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik saya mudah lelah dan lesu	8	7	2
5		Saya sering mengalami produksi keringat yang berlebihan ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik	10	9	2
6	Aspek Emosi	Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan akademik saya mudah marah	12	11	2
7	(Emotion)	Saya sering merasa sedih dan kecewa ketika harapan dan keinginan akademik tidak tercapai	14	13	2
8		Saya sering merasa gelisah dan panik ketika menghadapi tuntutan akademik	16	15	2
9		Saya takut gagal dalam menyelesaikan tugas akademik	18	17	2
10		Saya takut dengan orang yang mengancam keberhasilan akademik saya	20	19	2
11	Aspek pikiran	Saya sering merasa sulit berkonsentrasi ketika kegiatan belajar berlangsung	22	21	2
12	(Cognitive)	Saya sering merasa sulit mengingat isi materi dari kegiatan belajar	24	23	2
13		Saya sering berfikir negatif terhadap proses belajar mengajar yang diberikan guru	26	25	2
14	Aspek	Terkadang saya sering malas belajar	28	27	2
15	Prilaku (behavior)	Apabila ada kelas dengan guru yang selalu memberikan pertanyaan dan memberikan tugas yang banyak saya sering bolos	30	29	2
16		Saat ujian apabila saya tidak bisa mengerjakan, saya sering nyontek ke teman	32	31	2
17		Sering kehilangan kepercayaan kepada orang lain sehingga tidak mau terlibat dalam kelompok	34	33	2
18		Mudah menyalahkan orang lain	36	35	2
19		Tidak mau bergaul dengan orang lain	38	37	2
	Total		19	19	38

### 3.6 Prosedur Penyusunan Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket skala stres akademik untuk mengetahui faktor yang melatar belakangi stres akademik siswi.

Berikut ini merupakan prosedur penyusunan instrumen



**Gambar 2.** Prosedur Penyusunan Instrumen

Bagan diatas merupakan langkah-langkah menyusun instrumen yaitu pertama menyusun kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel, komponen, nomor soal, menyusun pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrumen jadi berupa skala psikologis dan kuesioner.

### 3.7 Teknik Uji Coba Instrumen

#### 1. Validitas

*Valid* berarti instrument tersebut sudah tepat dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Arikunto (2002), Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam penelitian ini, validitas diukur dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Ket :

$R_{xy}$  = koefisien antara variabel X dan Y

N = jumlah sampel

X = skor item

Y = skor total

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti valid, sebaliknya

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti tidak valid atau *drop out*

## 2. Reliabilitas

Menurut Sukardi (2003) reliabilitas artinya sama dengan konsistensi atau keabsahan. Reliabilitas menunjukkan apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Instrumen penelitian dapat dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten. Dalam menguji reliabilitas penelitian ini, penulis menggunakan formula Alpha dari *Cronbach*.

Rumus alpha yang digunakan yaitu :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Ket :

- $r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen  
 = Jumlah varian butir  
 $\sigma$  = Varians total  
 K = Jumlah butir pertanyaan

Indeks pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3. Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2002)**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat rendah

### 3.8 Teknik Analisis Data

Setelah semua jawaban responden terkumpul, langkah selanjutnya adalah ditabulasikan dan ditentukan persentasenya menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudijono (2009) yaitu.

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P= Tingkat persentase jawaban.

f = Frekuensi jawaban responden.

n = Jumlah responden

Berdasarkan rumus tersebut didapatkan interval yang digunakan untuk mencari skor pengkategorian jawaban. Maka ditetapkan kriteria masing-masing data yang diperoleh di kelompokkan pada tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Setelah data dianalisis dengan rumus persentase, maka dilakukan pengklasifikasian terhadap hasil jawaban responden. Pengklasifikasian data yang diperoleh menurut Irianto (2004) dideskripsikan dengan menghitung rentangan data atau interval yang diperoleh dari rumus berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kategori

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

1. Kesimpulan yang didapatkan dari pengolahan data penelitian *Stress Akademik Dalam Belajar Pada Siswi XI IPS MAN 2 Bandar Lampung* ini ialah : 1) Hasil data yang diperoleh berdasarkan dari empat aspek stres akademik mendapatkan kategori tinggi yang berarti peserta didik banyak yang mengalami stres akademik. 2) Aspek fisik stres akademik 67,1% peserta didik mendapatkan hasil data yang termasuk kedalam kategori tinggi, itu artinya peserta didik mengalami aspek fisik stress akademik seperti mengalami gemetar saat dikelas, keringat dingin saat ditunjuk untuk presentasi, sering buang air kecil serta sakit kepala saat pembelajaran. 3) Aspek emosi 65,9% stres akademik peserta didik mendapati hasil dengan kategori tinggi itu artinya cukup banyak yang mengalami aspek emosi stres akademik ini seperti mengalami gelisah, mudah sedih, sering marah, cemas dan perasaan bersalah yang berlebihan. Hal itu juga dapat menghambat prestasi disekolah apabila peserta didik belum mampu untuk mengontrol emosinya. 4) Hasil yang didapatkan pada aspek pikiran 56,1% dalam penelitian ini kategori tinggi itu artinya banyak yang mengalami aspek pikiran seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit membuat keputusan, serta berfikir negatif. 5) Aspek perilaku 54,9% stres akademik yang terjadi pada peserta didik mendapati hasil data yang masuk ke kategori sedang menunjukkan sikap peserta didik cenderung lebih agresif, sering bolos, berbohong, ceroboh dan banyak mengeluh tidak banyak dialami oleh peserta didik. 6) Upaya yang dilakukan guru bimbingan konseling untuk membantu peserta didik dalam menangani masalah stress akademik ialah dengan menggunakan

layanan konseling individual serta melakukan pencegahan dengan cara memberikan layanan lainnya seperti melakukan layanan klasikal tentang stress akademik, bimbingan kelompok yang membahas tentang belajar dan stress akademik serta pelayanan konseling kelompok yang menuntaskan masalah stress akademik secara bersama. Hal tersebut dilakukan guna mencegah dan mengatasi masalah stress akademik yang dialami oleh peserta didik. Sejalan dengan pendapat Barseli dkk (2018, p.44) yang mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi faktor penyebab stress akademik dan memberikan pelayanan tepat sesuai dengan kebutuhan siswa, guru bimbingan konseling mengembangkan program layanan agar terlaksanan dengan baik dan optimal. Lalu menurut Joseph (2020, p.2067) mengatakan bahwa perhatian juga harus diberikan untuk membuat lingkungan belajar di ruang kelas lebih bebas stres tanpa beban akademik yang berlebihan. Oleh karena itu penting sekali peningkatan kualitas pelayanan guru BK, peserta didik dapat menghindari dan mengatasi masalah yang ringan maupun berat seperti masalah stress akademik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dalam penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Peranan guru sangat penting dalam proses pembelajaran, guru juga dominan membentuk karakter siswa sehingga harus lebih tanggap memperhatikan setiap individu siswa agar terhindar dari stres akademik. BK/Konselor dapat menyusun program kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan BK sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola *stress* yang muncul dalam proses belajar di sekolah.
2. Pendidikan karakter harus di dukung oleh semua pihak masyarakat sekolah agar dapat mewujudkan siswi yang bahagia sehingga

memungkinkan siswi tidak mengalami *stress* akademik yang tinggi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswi.

3. Melihat dari penelitian ini, siswi kelas XI IPS MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023 yang mengikuti pembelajaran yang sedang mengalami *stress* akademik diharapkan mampu mengelola *stress* tersebut. Jika dirasakan munculnya tanda-tanda *stress* pada fisik, emosi, pikiran dan perilaku sosial sebaiknya perlu ada keseimbangan dengan mengupayakan menjaga kondisi jasmani dan mental yang prima serta meningkatkan motivasi agar dapat mencapai apa yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E & Ongori, H. 2009. *An Assesment of Academic Stres among Undergraduate Student: The Case of University of Bostwana*. Educational research and Review.
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. 2023. *Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi*. Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Jambi, 7, 4578–4581.
- Ardani. 2013. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, 1<sup>st</sup> ed.* Karya Putra Darwati, Bandung:
- Arhamullah, R., & Kurniawan, N. 2021. *Perbedaan Stres Akademik Belajar Daring*. Industry and Higher Education, 3(1), 1689–1699.
- Azwar, S. 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Belajar. *Jurnal EDICATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. DOI: 10.29210/120182136
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Denise Pfefer. 2001. Academic and Environmental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students : Aliterature Review. A research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requiremets for the Master of Science Degree With a Major in Guidance and Counseling Mental Health.
- Gadzella, B.M & Masten, W.G. 2005. *An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory*. American. Journal Of Psychological Research.
- Ifdil, Taufik, & Ardi, Z. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan

Konselor Indonesia-*All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education* (IICE) Multikarya Kons, 143–150.

Ika. Pakar Kejiwaan UGM Jelaskan Mengapa Wanita Rentan Stres. Universitas gadjah mada. 8 Mei 2020, 10.30. 19 Februari 2024.

Kartika, C. D. 2015. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kirana, Febi Anindya. Menurut Studi, Ini Alasan Perempuan Lebih Rentan Stres dalam Pekerjaan Dibandingkan Pria. Fimela. 07 Mar 2021. 19 Februari 2024.

Lin, Y.M & Chen, F.S. 2009. *Academic Stress Inventory Of Students At Universities And Colleges Of Technology*. World Transactions on Engineering and Technology Education

Lin, Y. M. dkk. 2009. *What Causes The Academic Stress Suffered By Students At Universities and And Colleges Of Technology*. World Transactions on Engineering and Technology Education.

Murtana, A. 2014. Hubungan Antara Harga Diri Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Belajar. *Tesis* (Tidak diterbitkan). Program Studi Magister Sains Psikologi universitas Muhammadiyah Surakarta.

Namira, R. 2018. *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di Yogyakarta*. Skripsi

Nurmaliyah, F. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Jurnal Pendidikan Humaniora. Pedak. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Hikmah, Jakarta.

Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta.

Rasjid, M. 2012. *Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda*. Jurnal Psikologi Pendidikan.

Rachmawati, M.A & Wulandari. S. 2014. *Efikasi Diri Dan Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselarasi*. Psikologika.

Rakhmawati, dkk. 2014. *Sumber Stress Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan Dki Jakarta*. Jurnal Keperawatan.

- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. 2021. *Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home*. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52.
- Suntrock, Jhon W. 2007. *Remaja*. Erlangga, Jakarta.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. 2011. *Health psychology*. Biopsychosocial Interaction, Amerika.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukardiyanto. 2010. Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1
- Vafi Inayatillah. 2015. Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecenderungan Stres dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Penulisan Skripsi) pada mahasiswa. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wijono, S. 2010. *Psikologi Industri dan Organisasi: dalam Suatu Bidang gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Kencana, Jakarta.
- Aldwin, Carolyn M. 2007. *Stress, Coping, And Development: An Integrative Perspective*. Guilford Publications, Inc
- Aryani, F. 2016 *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”*. Edukasi Mitra Grafika
- Desmita 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Remaja Rosdakarya
- Lazarus, Richard. S dan Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company
- Sarafino, E.P. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. John Willey & Sons Inc.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Alfa
- Aritonang, K.T. 2008. Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur* 10 (7), 2008. Diunduh di <https://www.academia.edu/>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018) Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Belajar. *Jurnal EDICATIO:Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. DOI: 10.29210/120182136
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M., Nair, V., Shereya, M., Muthusamy, N. & Sinha, A. 2020. Assesment of academic stress and its coping mechanisms

among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40, 2599-2609. Diunduh <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>