

**GAMBARAN STRES AKADEMIS SISWA SMA SELAMA PANDEMI  
COVID-19**



Oleh:

**Maudina Gusella**

**1125164157**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS 2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa	:	Maudina Gusella
Nomor Registrasi	:	1125164157
Jurusan/Program Studi	:	Psikologi
Tanggal Ujian	:	27 Juli 2020

Pembimbing I

Mauna, M.Psi  
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II

Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA  
NIP. 195108181981121001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasan, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020
Ermita Zakiah, M.Psi (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Maudina Gusella

NIM : 1125164157

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Maudina Gusella)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

*“Dengan rahmat-Mu aku minta pertolongan, perbaikilah segala urusanku, dan jangan serahkan kepadaku sekali pun sekejap mata (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu). Dia-lah yang berkuasa atas segala sesuatu”*

Segalanya dipersembahkan untuk mama, bapak, dan kakak kandung yang telah membantu dan mendukung penulis hingga mampu melewati tahap ini, dosen-dosen kampus yang telah membagikan ilmunya, serta teman-teman yang telah mengisi kehidupan perkuliahan selama ini. Terima kasih, terima kasih banyak.



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademis Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Maudina Gusella
NIM	:	1125164157
Program Studi	:	Psikologi
Fakultas	:	Pendidikan Psikologi
Jenis Karya	:	Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada tanggal: 19 Juli 2020  
Yang menyatakan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maudina Gusella  
NIM : 1125164157  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi  
Alamat email : Maudina\_gusella18@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi       Tesis       Disertasi       Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19**

---

---

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 3 September 2020



( Maudina Gusella )  
nama dan tanda tangan

## ABSTRAK

### Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19

Maudina Gusella

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
(2020)

Pada tahun 2020, terdapat wabah virus baru, yaitu COVID-19. Virus tersebut menyebar lebih dari 210 negara di dunia sehingga dinyatakan sebagai pandemi oleh World Health Organization (WHO). Seiring dengan meningkatnya penyebaran yang sangat cepat, pemerintah di Indonesia menerapkan beberapa aturan seperti mengatur kepada seluruh instansi baik negeri maupun swasta untuk mulai bekerja dari rumah, serta kegiatan di sekolah diganti menjadi belajar dari rumah. Kondisi seperti ini menimbulkan stres bagi siswa yang belajar dari rumah (*learn from home*). Stres yang bersifat akademis ini disebut sebagai stres akademis.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 450 siswa SMA kelas 10 dan 11 (usia 15-17 tahun) di Indonesia yang bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) dari Sun et al. (2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 81,6% siswa SMA kelas 10 dan 11 selama Pandemi COVID-19 termasuk ke dalam kategori stres akademis tinggi. Stres akademis tinggi diantara siswa SMA tersebut paling banyak dimiliki oleh siswa kelas 11 dan yang berusia 16 tahun.

Stres akademis pada siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan jumlah persentase siswa perempuan yaitu sebesar 67,1% sedangkan siswa laki-laki sebesar 14,4%. Pendidikan terakhir orang tua yang paling banyak dimiliki oleh responden adalah pendidikan SMA. Siswa dengan pendidikan terakhir orang tua adalah SMA memiliki stres akademis yang lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan terakhir ayah dan ibu lainnya. Sebaliknya, stres akademis sangat rendah ditunjukkan pada siswa dengan pendidikan terakhir ayah dan ibu yang lebih tinggi, yaitu S2/S3.

Kata kunci: Pandemi COVID-19, Stres akademis, Siswa SMA.

## **ABSTRACT**

### **Description of the Academic Stress of High School Students During the COVID-19 Pandemic**

**Maudina Gusella**

**Skripsi**

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education  
State University of Jakarta  
(2020)*

*In 2020, there is a new virus outbreak, namely COVID-19. The virus has spread to more than 210 countries in the world so it has been declared a pandemic by the World Health Organization (WHO). The movement of the virus is very rapid, the government in Indonesia applies several regulations that apply to the government and the government to start working from home, as well as activities in schools that are replaced by learning from home. This situation makes the students stress which is referred to as academic stress.*

*This study is a descriptive quantitative involved 450 high school students grades 10 and 11 (ages 15-17 years) in Indonesia to describe the academic stress of high school students during the COVID-19 pandemic. The instrument used in this study was the Stress Education Scale for Youth (ESSA) from Sun et al. (2011). The results of this study showed that 81.6% of high school students grades 10 and 11 during the COVID-19 Pandemic is in the category of high academic stress. They are mostly students in grade 11 and 16 years old.*

*The academic stress in female students was higher than male students which female students at 67.1% while male students at 14.4%. The most recent education of parents by respondents was in high school education. Students with the recent education of parents are high school students who have higher academic stress compared to the other recent education of fathers and mothers. In reverse, academic stress was very low in students with higher father and mother education, namely S2 / S3.*

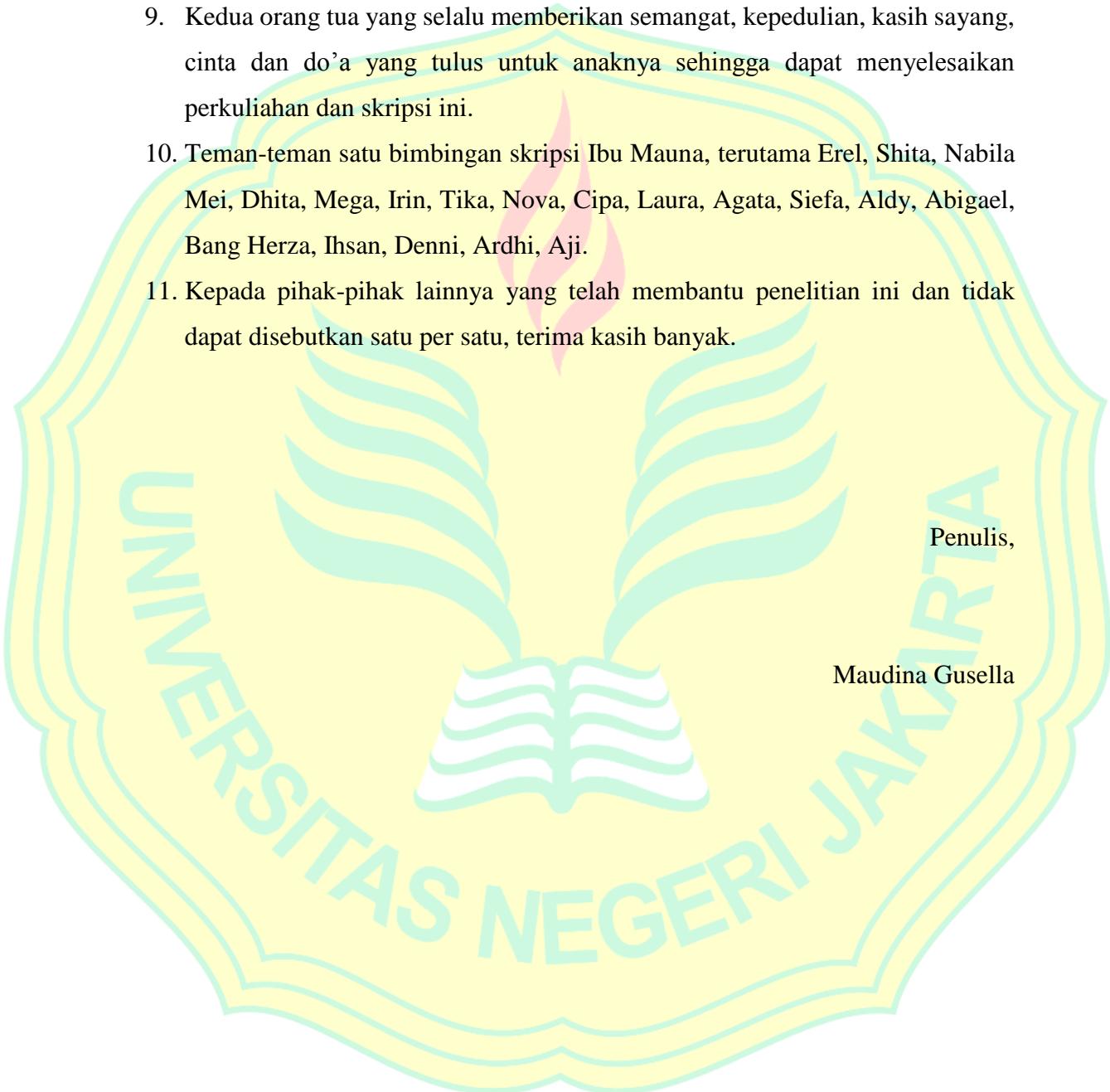
**Keywords:** *COVID-19 Pandemic, Academic stress, High school students.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanahu wata'ala atas keberkahan dan rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Selama penelitian ini berlangsung, tentunya terdapat hambatan yang dihadapi penulis. Puji syukur kepada Allah kelancaran dalam penelitian ini dapat dilalui karena adanya ridha dari Allah SWT serta bimbingan dan bantuan orang-orang disekitar. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan kepada saya untuk dapat menuntut ilmu di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mauna, M.Psi selaku dosen pembimbing satu. Terima kasih banyak atas do'a, dukungan, energi, waktu dan semua bimbingan yang ibu berikan dalam membimbing dari awal pembuatan skripsi hingga skripsi ini selesai.
4. Bapak Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih banyak telah meluangkan waktu dan bimbingannya.
5. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen penasehat akademik.
6. Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama delapan semester.
7. Staf administrasi Prodi/Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran dalam urusan administrasi perkuliahan maupun skripsi.

8. Kepada seluruh responden yang sudah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, terima kasih banyak. Semoga urusan kalian juga di permudah oleh Allah.
9. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat, kepedulian, kasih sayang, cinta dan do'a yang tulus untuk anaknya sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
10. Teman-teman satu bimbingan skripsi Ibu Mauna, terutama Erel, Shita, Nabila Mei, Dhita, Mega, Irin, Tika, Nova, Cipa, Laura, Agata, Siefa, Aldy, Abigael, Bang Herza, Ihsan, Denni, Ardhi, Aji.
11. Kepada pihak-pihak lainnya yang telah membantu penelitian ini dan tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih banyak.



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA</b>	
<b>SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBERAHAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.6.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Stres Akademis .....	6
2.1.1 Definisi Stres Akademis.....	6
2.1.2 Dimensi Stres Akademis .....	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademis .....	8
2.1.4 Dampak Stres Akademis .....	10
2.2. Siswa .....	11
2.2.1 Definisi Siswa .....	11
2.2.2 Karakteristik Siswa .....	11
2.2.3 Karakteristik Siswa yang Mengalami Stres Akademis .....	12
2.3 Gambaran Stres Akademis Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19 .....	14
2.4 Kerangka Pemikiran .....	15
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	21
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel .....	22
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	22

3.3 Populasi dan Sampel .....	22
3.3.1 Populasi .....	22
3.3.2 Sampel.....	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.2 Tujuan Dibuatnya Instrumen Penelitian.....	24
3.4.3 Dasar Teori Penyusunan Instrumen .....	24
3.4.4 Modifikasi Instrumen .....	25
3.4.5 <i>Back-Translation</i> Instrumen.....	25
3.5 Uji Coba Instrumen .....	26
3.6 Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	29
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	29
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kelas .....	31
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah .....	32
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu .....	33
4.2 Prosedur Penelitian.....	35
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	35
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	36
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	36
4.3.1 Data Deskriptif Stres Akademis.....	36
4.3.2 Kategorisasi Skor Stres Akademis .....	37
4.3.3 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Usia.....	38
4.3.4 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Jenis Kelamin .....	39
4.3.5 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Kelas .....	39
4.3.6 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Pendidikan Terakhir Ayah .....	40
4.3.7 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Pendidikan Terakhir Ibu .....	41
4.4 Pembahasan .....	41
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Implikasi .....	46
5.3 Saran .....	47
5.3.1 Institusi Pendidikan.....	47
5.3.2 Siswa.....	48
5.3.3 Peneliti Selanjutnya.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Educational Stress Scale for Adolescent</i> .....	25
Tabel 3.2 Skoring Instrumen <i>Educational Stress Scale for Adolescent</i> .....	26
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas.....	27
Tabel 3.4 Uji Validitas <i>Item</i> .....	27
Tabel 4.1 Data Distribusi Berdasarkan Usia Responden.....	29
Tabel 4.2 Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel 4.3 Data Distribusi Berdasarkan Kelas Responden.....	31
Tabel 4.4 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah Responden.....	32
Tabel 4.5 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Responden.....	34
Tabel 4.6 Data Deskriptif Stres Akademis.....	36
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Stres Akademis.....	37
Tabel 4.8 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Usia.....	38
Tabel 4.9 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.10 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Kelas.....	39
Tabel 4.11 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Pendidikan Terakhir Ayah.....	40
Tabel 4.12 Crosstab Tingkat Stres Akademis dengan Pendidikan Terakhir Ibu.....	41



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Data Distribusi Berdasarkan Usia Responden.....	30
Gambar 4.2 Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	31
Gambar 4.3 Data Distribusi Berdasarkan Kelas Responden.....	32
Gambar 4.4 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah Responden.....	33
Gambar 4.5 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Responden.....	34



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 2. Analisis Data Statistik SPSS.....	59
Lampiran 3. <i>Expert Judgement</i> .....	64

