

**GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI SE-
KECAMATAN PULOGADUNG SELAMA PANDEMI COVID-19**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Disusun Oleh:

Shyta Pramesti

1715143279

BIMBINGAN DAN KONSELING

Ditulis untuk memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI SE-
KECAMATAN PULO GADUNG SELAMA PANDEMI COVID-19**

(2021)

Shyta Pramesti

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulogadung selama pandemi Covid-19. Yang menjadi sampel ialah siswa kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulogadung dengan jumlah 287 orang. Pengambilan sampel yang digunakan *stratified cluster sampling*. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian berupa survey. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perhitungan persentase. Pengumpulan data dilakukan dengan angket berupa instrumen stres akademik yang dikembangkan oleh Sun et.al dan dilakukan proses adaptasi untuk digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 40% siswa SMP kelas VIII masuk ke dalam kategori stres akademik tinggi yang menunjukkan siswa SMP kelas VIII belum dapat mengendalikan stres, harga diri serta kepercayaan diri yang rendah, menganggap keberhasilan dan kegagalan tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri melainkan orang lain dan melihat suatu masalah sebagai suatu hambatan. Stres akademik tinggi paling banyak dimiliki oleh siswa perempuan dengan usia 14 tahun. Siswa yang orangtuanya memiliki pendidikan terakhir SMA memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan orangtua lainnya. Jika tekanan pada bidang akademik terus terjadi tanpa diatasi maka akan berdampak pada kesehatan siswa, mempengaruhi bidang akademik hingga melemahnya kepercayaan diri. Diperlukan kerjasama antara siswa, orangtua dan peran guru dalam mengentaskan masalah stres akademik.

Kata kunci: Pandemi COVID-19, Stres Akademik, Siswa SMP Kelas VIII

**AN ACADEMIC STRESS OVERVIEW OF EIGHTH GRADE PUBLIC
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PULOGADUNG SUB DISTRICT
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

(2021)

Shyta Pramesti

ABSTRACT

This study aims to overview the academic stress of eighth grade students at State Junior High Schools in Pulogadung District during the Covid-19 pandemic. The sample is 287 eighth grade of state junior high school students in Pulogadung District that was carried out with stratified cluster sampling. This study used quantitative approach with surveys as the research method. The data analysis was carried out using percentage calculations. The data was collected using a questionnaire with an adaptation of academic stress instrument developed by Sun et.al. The results of the study stated that 40% of eighth grade junior high school students were in high level of academic stress which indicated that the students had not been able to control the stress, had low self-esteem and self-confidence, had a thought that success and failure could not be controlled by themselves but by others and viewed a problem as an obstacle. High academic stress level is mostly encountered by female students aged 14 years. Students whose the parents were senior high school graduate have higher academic stress than other parents who have higher educational level. If the pressure on the academic field continues without being overcome, it will have an impact on students' health, affect the academic field and weaken the self-confidence. Cooperation is needed between students, parents and teachers in alleviating the problem of students' academic stress.

Keywords: COVID-19 Pandemic, Academic Stress, eighth grade State Junior High School Students

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

Judul : Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulogadung selama Pandemi Covid-19
 Nama Mahasiswa : Shyta Pramesti
 Nomor Registrasi : 1715143279
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : Senin, 23 Agustus 2021

Pembimbing I



Hilma Fitriyani, M.Pd

NIDK. 8836150017

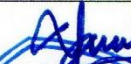




Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd

NIP 198408052009121004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		2 September 2021
Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd. (Anggota)****		27 Agustus 2021

Catatan:

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi
- **** : Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Shyta Pramesti
No Registrasi : 1715143279
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulo Gadung selama Pandemi Covid-19 adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2021 – Agustus 2021
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Shyta Pramesti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Shyta Pramesti
NIM : 1715143279
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : shytapramesti@gmail.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 Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri
se - Kecamatan Pulogadung selama Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 September 2020

Penulis

(Shyta Pramesti)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Judul yang peneliti ambil adalah “Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulo Gadung selama Pandemi COVID-19”.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari doa, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
2. Hilma Fitriyani, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penulisan proposal penelitian berlangsung.

3. Pihak sekolah dan siswa di SMP Negeri se-Kecamatan Pulo Gadung yang telah memberikan izin, membantu serta memudahkan peneliti untuk memperoleh data
4. Keluarga yang selalu ada untuk peneliti, terutama Ibu - Bapak dan Adik yang tidak hanya memberi dukungan dalam bentuk materi tetapi juga memberikan kasih sayang, doa serta motivasi kepada peneliti untuk dapat segera menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
5. Teman-teman seperjuangan BK UNJ 2014, Alfreda Chandra, Intan Nurul Aziza, Anissa Kusumaningtyas, Veny Leistanti , Prastika Nindy Ana juga rekan-rekan lain yang telah memberikan doa, semangat, bantuan, keceriaan serta dukungannya kepada peneliti.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf apabila terdapat banyak kekurangan atau kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk membantu berbagai pihak.

Jakarta, September 2021

Peneliti

Shyta Pramesti

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua peneliti

Bapak Suparno dan Ibu Warti

Terimakasih atas cinta dan dukungan tak bersyarat dari kalian



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
1. Kegunaan Teoritis	7
2. Kegunaan Praktis	7
BAB II	9
KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR	9
A. Deskripsi Teoritis	9
1. Stres Akademik	9
a. Definisi Stres Akademik	9
a. Aspek-aspek Stres Akademik	9
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	11
c. Efek Stres Akademik	15

2. Siswa	17
a. Definisi Siswa	17
b. Karakteristik Siswa	18
c. Karakteristik Siswa yang Mengalami Stres Akademik.....	18
B. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas VIII se-Kecamatan Pulo Gadung saat pandemi COVID-19.....	20
C. Hasil Penelitian Relevan	22
D. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen.....	34
G. Kisi-kisi Instrumen	36
1. Instrumen.....	36
H. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	38
1. Uji Validitas.....	38
2. Uji Reliabilitas	42
I. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Deskripsi Data Responden	45

a.	Deskripsi Data Responden Berdasarkan Usia	45
b.	Deskripsi Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
c.	Deskripsi Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah Responden.....	48
d.	<i>Deskripsi Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Responden</i>	50
2.	Deskripsi Data Keseluruhan Stres Akademik Siswa Kelas VIII.....	51
3.	Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas VIII Berdasarkan Usia	54
4.	Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas VIII Berdasarkan Jenis Kelamin	55
5.	Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas VIII Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah	56
6.	Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Kelas VIII Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu	59
7.	Deskripsi Data Per Aspek.....	62
a.	Tekanan Belajar	62
b.	Beban Tugas.....	65
c.	Kekhawatiran Terhadap Nilai Akademik.....	67
d.	Ekspektasi Diri.....	69
e.	Keputusasaan	72
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	74
C.	Keterbatasan Penelitian	78
BAB V	79
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	79
A.	Kesimpulan	79
B.	Implikasi	79
1.	Bagi Guru BK.....	80
2.	Siswa	80
3.	Orangtua.....	81
5.	Peneliti Selanjutnya	82
DAFTAR PUSTAKA	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Populasi Siswa.....	29
Tabel 1. 2 Penarikan Sampel.....	32
Tabel 1. 3 Kisi-kisi Instrumen.....	37
Tabel 1. 4 Skor Butir Instrumen.....	39
Tabel 1. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	40
Tabel 1. 6 Hasil Uji Validitas Item Pernyataan Instrumen.....	41
Tabel 1. 7 Perbaikan Butir Pernyataan Instrumen.....	42
Tabel 1. 8 Kategorisasi Stres Akademik.....	43
Tabel 2. 1 Data Distribusi Berdasarkan Usia Responden.....	45
Tabel 2. 2 Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 2. 3 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah Responden.....	48
Tabel 2. 4 Data Distribusi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Responden.....	50
Tabel 2. 5 Kategorisasi Stres Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Pulogadung selama Pandemi Covid-19.....	52
Tabel 2. 6 Data Keseluruhan Stres Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri se-kecamatan Pulogadung selama Pandemi Covid-19.....	52
Tabel 2. 7 Data stres akademik berdasarkan usia.....	54
Tabel 2. 8 Data stres akademik berdasarkan jenis kelamin.....	55
Tabel 2. 9 Data Stres Akademik berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah.....	56
Tabel 2. 10 Data Stres Akademik berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu.....	59
Tabel 2. 11 Kategorisasi Aspek Tekanan Belajar.....	62
Tabel 2. 12 Data Kategorisasi Aspek Tekanan Belajar.....	63
Tabel 2. 13 Data Persentase Setiap Item Aspek Tekanan Belajar.....	64
Tabel 2. 14 Kategorisasi Aspek Beban Tugas.....	65
Tabel 2. 15 Data Kategorisasi Aspek Beban Tugas.....	65
Tabel 2. 16 Data Persentase Setiap Aspek Beban Tugas.....	66
Tabel 2. 17 Kategorisasi Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai Akademik.....	67
Tabel 2. 18 Data Kategorisasi Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai Akademik.....	67
Tabel 2. 19 Data Persentase Setiap Item Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai Akademik.....	68
Tabel 2. 20 Kategorisasi Aspek Ekspektasi Diri.....	70
Tabel 2. 21 Data Kategorisasi Aspek Ekspektasi Diri.....	70
Tabel 2. 22 Data Persentase Setiap Item Aspek Ekspektasi Diri.....	71
Tabel 2. 23 Kategorisasi Aspek Keputusanasaan.....	72
Tabel 2. 24 Data Kategorisasi Aspek Keputusanasaan.....	72
Tabel 2. 25 Data Persentase Setiap Item Aspek Keputusanasaan.....	73

DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 Data Distribusi berdasarkan Usia Responden	46
Grafik 2.2 Data Distribusi berdasarkan Jenis Kelamin	48
Grafik 2.3 Data Distribusi berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah Responden	49
Grafik 2.4 Data Distribusi berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Responden	51
Grafik 2.6 Persentase Stres Akademik Siswa Kelas VIII	53
Grafik 2.7 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Usia	55
Grafik 2.8 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Grafik 2.9 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah	59
Grafik 2.10 Persentase Stres Akademik Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Penelitian	88
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik	92
Lampiran 3	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik	100
Lampiran 4	Tabulasi Data Penelitian	101
Lampiran 5	Daftar Riwayat Hidup	115

