

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
PERFORMA AKADEMIK PADA SANTRI
MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN AL HAMID**



**KIRANA ARTHA KHAFIFAH
1504617070**

**PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Performa Akademik Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid
Penyusun : Kirana Artha Khafifah
NIM : 1504617070
Pembimbing I : Dr. Uswatun Hasanah, M.Si
Pembimbing II : Vania Zulfa, M.Pd
Tanggal Ujian : 31 Agustus 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si
NIP 196703261994032001

Pembimbing II,



Vania Zulfa, M.Pd.
NIP 199305142019032025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP 199003082019032019

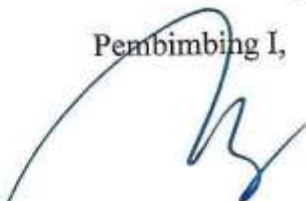
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Performa Akademik
Pada Santri MA Pondok Pesantren Al Hamid
Penyusun : Kirana Artha Khafifah
NIM : 1504617070

Disetujui oleh,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si
NIP 196703261994032001

Vania Zulfa, M.Pd.
NIP 199305142019032025

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi :

Ketua Penguji,

Anggota Penguji I,

Anggota Penguji II,



Elmanora, S.Si, M.Si.
NIP 199003082019032019

Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M. Kes
NIP 195612041984032001

Dr. Muh. Faesal, M. H, M. Pd
NIDN 0306127208

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si, M.Si.
NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan Karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 September 2022
Yang membuat pernyataan,



Kirana Artha Khafifah
1504617070



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 : Kirana Artha Khafifah
NIM : 1504617070
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik
Alamat email : kiranaartha.k@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 :

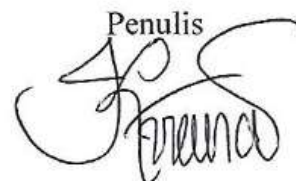
Hubungan antara Stres Akademik dengan Performa Akademik pada Santri
Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid

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, 24 Februari 2023

Penulis


(Kirana Artha Khafifah)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat-syarat untuk bisa mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari mengenai penulisan ini tidak bisa terselesaikan tanpa pihak-pihak yang mendukung baik secara moril dan juga materil. Maka, penulis menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini terutama kepada:

1. Ibu Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik dan Dosen Pembimbing I yang sudah berkenan memberikan ilmu, arahan, serta masukan untuk setiap permasalahan atau kesulitan dalam pembuatan penulisan skripsi ini
2. Ibu Elmanora, S.Si., M.Si selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dan ketua penguji pada seminar proposal dan ujian skripsi yang telah memberikan masukan yang berguna bagi penulis
3. Ibu Vania Zulfa, M.Pd. selaku dosen Pembimbing II yang sudah berkenan memberikan banyak ilmu dan selalu meluangkan waktunya untuk membantu memberikan masukan serta memberikan semangat selama kuliah dan proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra.Nurlaila A. Mashabi, M.Kes selaku dosen penguji pada ujian skripsi yang telah memberikan masukan yang berguna bagi penulis
5. Bapak Dr. Muh. Faesal, MH., M.Pd selaku dosen penguji pada ujian skripsi yang telah memberikan masukan yang berguna bagi penulis
6. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Teknik, khususnya Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis
7. Bapak Suparjo, S.Pd (ayah) dan Ibu Siti Patimah (ibu), adikku Rendrano Wishnu Satya Nugraha serta segenap keluarga yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT untuk penulis.
8. Serta kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis buat ini masih jauh dari sempurna hal ini karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan masukan bahkan kritik membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak khususnya dalam bidang kesejahteraan keluarga.

Jakarta, 15 September 2022



Kirana Artha Khafifah

ABSTRAK

Kirana Artha Khafifah. Pembimbing: Dr. Uswatun Hasanah, M.Si dan Vania Zulfa, M.Pd. 2022. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Performa Akademik pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan performa akademik pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. Penelitian ini menggunakan metode survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 155 santri. Pengambilan data menggunakan instrumen *Educational Stress Scale* (Sun et al., 2011). Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* dan menghasilkan nilai r sebesar 0,189. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa santri yang mengalami stres justru akan semakin termotivasi untuk belajar lebih giat. Semakin tinggi stres atau tekanan yang santri rasakan selama proses pembelajaran maka santri akan semakin terpacu untuk lebih rajin dalam belajar dan lebih baik dalam pengerjaan tugas tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini tentu saja akan membuat nilai akademik santri menjadi lebih baik. Stres yang santri alami merupakan stres positif atau eustress. Stres positif membuat santri tidak menyerah dengan tekanan yang ia alami namun sebaliknya, stres positif akan membawa rasa semangat dan keinginan untuk berjuang menghadapi tekanan tekanan akademik

Kata kunci: madrasah aliyah, performa akademik, stres akademik

ABSTRACT

Kirana Artha Khafifah. Supervisors: Dr. Uswatun Hasanah, M.Si and Vania Zulfa, M.Pd. 2022. The Relationship Between Academic Stress and Academic Performance in Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. Family Welfare Education, Faculty of Engineering, Jakarta State University.

This study aims to determine the relationship between academic stress and academic performance in students of Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hamid. This study uses a survey method. The sampling technique used simple random sampling with a sample of 155 students. Data collection used the Educational Stress Scale instrument (Sun et al., 2011). The data analysis used is the Pearson Product Moment correlation test and produces an r value of 0.189. Based on these results, it can be seen that students who experience stress will actually be more motivated to study harder. The higher the stress or pressure that students feel during the learning process, the more motivated students will be to be more diligent in learning and better at carrying out the assignments given by the teacher. This of course will make students' academic grades better. The stress that students experience is positive stress or eustress. Positive stress makes students not give up with the pressure they experience but on the contrary, positive stress will bring a sense of enthusiasm and desire to fight against academic pressures.

Keyword: academic performance, academic stress, senior high school

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
2.1 Stres Akademik	10
2.1.1 Definisi Konseptual	10
2.1.2 Dimensi Stres	11
2.1.3 Stresor	11
2.1.4 Penggolongan Stres	13
2.1.5 Aspek Stres	13
2.1.6 Faktor yang mempengaruhi Stres	14
2.1.7 Model Stres	15
2.1.8 Gejala Stres	16
2.2 Performa Akademik	17
2.2.1 Faktor Performa Akademik	18
2.2.2 Aspek Pengukuran Performa Akademik	19
2.2.3 Dimensi <i>Performa Akademik</i>	20
2.2.4 Indikator Penilaian	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Teoritik	24
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Tujuan Penelitian	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.3 Metode Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1 Instrumen Variabel Performa Akademik	31
3.5.2 Instrumen Variabel Stres	31

3.6 Teknik Analisis Data	34
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis Data	34
3.6.2 Uji Koefisien Korelasi.....	35
3.6.3 Uji Signifikansi Korelasi	35
3.6.4 Analisis Uji Koefisien Determinasi.....	36
3.7 Hipotesis Statistika	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4. 1. Deskripsi Data	37
4.1.1 Deskripsi Demografi Responden.....	37
4.1.2. Deskripsi Variabel Performa Akademik.....	38
4.1.3. Deskripsi Variabel Stres Akademik	39
4. 2. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	66
4.2.1. Uji Normalitas	66
4. 3. Pengujian Hipotesis	67
4.3.1. Koefisien Korelasi	67
4.3.2. Uji Signifikansi Korelasi	68
4.3.3. Koefisien Determinasi	69
4. 4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Implikasi.....	78
5.3 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	89
RIWAYAT HIDUP	125



DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Kisi Kisi Instrumen Stres Akademik	32
3.2	Skala Likert	33
3.3	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	35
4.1	Rekapitulasi Siswa Kelas X Dan XI MA Al-Hamid	37
4.2	Persentase Tekanan Belajar Sehari Hari	39
4.3	Persentase Persaingan Di Kelas	40
4.4	Persentase Tuntutan Akademis Terkait Masa Depan	41
4.5	Persentase Tekanan Karena Orang Tua Terhadap Studi	42
4.6	Persentase Merasa Cemas Dalam Proses Pembelajaran	44
4.7	Persentase Perasaan Takut Terkait Pemahaman Studi	45
4.8	Persentase Beban Pekerjaan Rumah	47
4.9	Persentase Beban Tugas Di Sekolah	48
4.10	Persentase Beban Ujian	50
4.11	Persentase Khawatir Terhadap Guru Mengenai Nilai	52
4.12	Persentase Khawatir Dengan Masa Depan Karena Nilai	53
4.13	Persentase Perspektif Pembelajaran	54
4.14	Persentase Tanggung Jawab Moral Terhadap Nilai	54
4.15	Persentase Kekhawatiran Diri Terhadap Nilai	55
4.16	Persentaseekspektrasidiriterhadapnilai	56
4.17	Persentase Kekhawatiran Diri Terhadap Nilai	57
4.18	Persentase Kecemasan Akan Tujuan Hidup	58
4.19	Persentase Tidak Percaya Diri Dengan Nilai	58
4.20	Persentase Ketidakpuasan Dengan Nilai	60
4.21	Persentase Kesulitan Berkonsentrasi Di Dalam Kelas	61
4.22	Persentase Rendah Diri	62
4.23	Persentase Keterlambatan Pemahaman Santri	63
4.24	Persentase Kesulitan Pemahaman Dalam Pembelajaran	64
4.25	Hasil Uji Normalitas	65
4.26	Hasil Uji Koefisien Korelasi Pearson	67
4.27	Hasil Uji Signifikansi Korelasi	68
4.28	Hasil Uji R Square	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teoritik	28
4.1	Diagram Jenis Kelamin	38



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Kuesioner Penelitian Sebelum Validasi	89
2.	Kuesioner Penelitian Setelah Validasi	91
3.	Lembar Validasi Instrumen	92
4.	Uji Validitas	96
5.	Uji Reliabilitas	98
6.	Tabulasi Data Performa Akademik	100
7.	Tabulasi Data Stres Akademik	114

