

**GAMBARAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA ANGKATAN 2020**



*Mencerahkan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**ILYA SYAFIRA ZAHRA S P**

**1715160606**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

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

Judul : Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri  
Jakarta Angkatan 2020

Nama Mahasiswa : Ilya Syafira Zahra S.P

Nomor Registrasi : 1715160606

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Sidang Skripsi : 10 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.

NIP. 197908192005012002

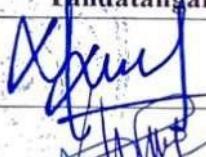
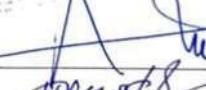
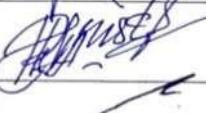
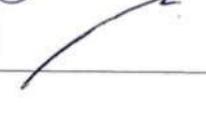
Pembimbing II



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.

NIP. 197211231998022001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggungjawab)		31/08-2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)		31/08-2023
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Ketua Penguji)		20/08-2023
Dewi Justitia, M.Pd., Kons. (Anggota)		29/08-2023
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)		28/08-2023

**Catatan:**

\* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan I

\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

**GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
ANGKATAN 2020**

**Ilya Syafira Zahra S P**

**ABSTRAK**

Salah satu sumber stres yang terjadi pada mahasiswa adalah akademik. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan gambaran stress akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020. Sampel pada penelitian ini berjumlah 279 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengumpulan data yang dilakukan adalah survey dengan menyebar instrumen stres akademik yang terdiri dari lima aspek yaitu, tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri dan keputusasaan yang dikembangkan oleh Sun et.al (2011), yang telah diadaptasi. Hasil Penelitian menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi (2%), tinggi (85%), sedang (12%), dan rendah (1%). Jenis kelamin perempuan termasuk pada kategori stres akademik sangat tinggi dengan usia rata-rata 20 tahun. Program studi yang berada pada kategori stres akademik sangat tinggi yaitu PGSD, Teknologi Pendidikan, PGPAUD, dan Pendidikan Masyarakat. Sedangkan program studi yang berada pada kategori tinggi yaitu Pendidikan Khusus, Manajemen Pendidikan dan Bimbingan dan Konseling. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 berada pada stres akademik tinggi yang dipengaruhi oleh tingginya aspek ekspektasi diri. Penurunan tingkat stres akademik dapat menggunakan berbagai cara diantaranya, manajemen waktu, *Self-talk*, dan dapat menemui penyedia layanan Bimbingan dan Konseling untuk mendapatkan layanan yang lebih tepat.

**Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa**

**OVERVIEW OF ACADEMIC STRESS STUDENTS OF THE FACULTY OF  
EDUCATION, STATE UNIVERSITY OF JAKARTA FORCE 2020**

**Ilya Syafira Zahra S P**

**ABSTRACT**

*One source of stress that occurs in students is academic. The research aims to get an overview of academic stress on students of the Faculty of Education, Jakarta State University Class of 2020. The sample in this study was 279 respondents. Sampling using purposive sampling technique. The method used is a quantitative method. The data collection carried out was a survey by distributing academic stress instruments which consisted of five aspects, namely, learning pressure, workload, anxiety about academic grades, self-expectations and hopelessness developed by Sun et.al (2011), which has been adapted. The results showed that the level of student academic stress was in the very high (2%), high (85%), moderate (12%) and low (1%) categories. Female gender is included in the category of very high academic stress with an average age of 20 years. Study programs that are in the very high category are PGSD, Educational Technology, PGPAUD, and Community Education. While study programs that are in the high category are Special Education, Educational Management and Guidance and Counseling. This shows that students of the Faculty of Education, Jakarta State University class of 2020 are at high academic stress which is influenced by high aspects of self-expectations. Reducing academic stress levels can be done in various ways including time management, self-talk, and being able to meet Guidance and Counseling service providers to get more appropriate services.*

**Keywords :** Academic stress, student

*Mencerahkan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

Nama Mahasiswa : Ilya Syafira Zahra S P

Nomor Registrasi : 1715160606

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: "**Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April-Mei 2023.
2. Bukan merupakan duplikat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan tulisan orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

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

Jakarta, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Ilya Syafira Zahra S P



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 : ILYA SYAFIRA ZAHRA S.P  
NIM : 1715160606  
Fakultas/Prodi : FIP / BIMBINGAN DAN KONSELING  
Alamat email : isyafirazahra@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 pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020

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, 11 September 2023

Penulis

( Ilya Syafira Zahra S.P)  
nama dan tanda tangan

## **MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*”Stay true to yourself”*

### **Lembar Persembahan**

Bismillahirohmannirohim

Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi Allah SWT dzat yang senantiasa selalu membuka pintu maaf bagi hamba-Nya. Dengan ridho Allah saya persembahkan karya ini untuk :

1. Bapak Emon Sulaeman dan Ibu Nunung Nurningsih sebagai orang tua yang selalu ikhlas dan bersabar dalam menemani perjalanan hidup saya dan selalu mendo'akan saya disetiap hembusan nafasnya.
2. Suami tercinta, Pebri Rudiyat yang selalu ada menemani dalam suka maupun duka dan selalu terus memberikan semangat dan perhatian, tidak lupa selalu menyuguhkan segelas es kopi susu untuk menemani menyusun penelitian ini.
3. Mada Akhtar Shankara Rudiyat, buah hati yang selalu memberikan kebahagiaan dan memberikan semangat lewat tingkah lucunya.
4. Adina Azzahra Putri Salsabila yang dengan ikhlas meminjamkan laptop barunya dan Numa Khaliqa Dzahin yang selalu menemani Mada bermain.
5. Trisyah Amanda Rhamadaniar yang selalu membantu dan memberikan semangat sampai akhir masa studi ini.
6. Teman-teman BK A 2016 yang menemani, membantu dan memberikan semangat selama berkuliah di BK UNJ.

## KATA PENGANTAR

Bismi-llāhi ar-rahmāni ar-rahīmi,

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, atas segala Limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dan do'a dari berbagai pihak yang ditujukan kepada peneliti selama proses penyusunan ini berlangsung yang menjadikan sebagai dorongan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih dan pengharagaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian;
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mendapatkan pengalaman melalui penelitian ini dan telah meluangkan waktu untuk memeriksa, memberikan arahan dan kepercayaan kepada peneliti dalam menyusun penelitian;
3. Dr. Susi Fitri, M.Si. Kons, selaku Dosen Penasihat Akademik dan seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan begitu banyak ilmu, membimbing dan mengarahkan selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
4. Orang tua, suami, anak, adik, dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan berupa semangat dan doa agar peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Serta, teman-teman yang telah meluangkan waktunya untuk berdiskusi dengan peneliti mengenai penelitian ini.

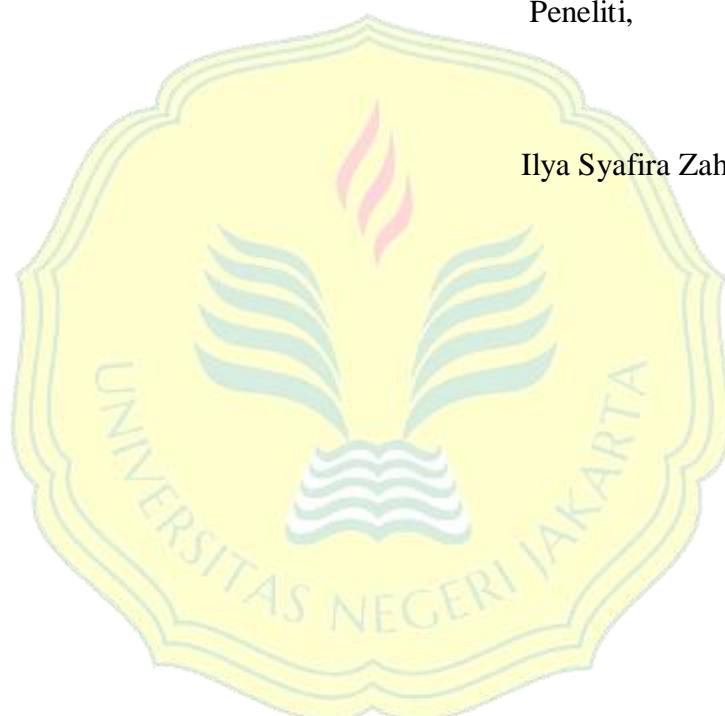
Penyusunan penelitian ini tidak luput dari kekurangan, sehingga peneliti membutuhkan kritik dan saran dari para pembaca. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Terima kasih.

Jakarta, Juli 2023

Peneliti,

Ilya Syafira Zahra S P



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	2
A. Latar Belakang .....	2
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	7
A. Stres Akademik .....	7
1. Pengertian Stres .....	7
2. Pengertian Stres Akademik .....	7

3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	8
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	9
5. Sumber Stres Akademik.....	10
6. Gejala Stres Akademik .....	11
B. Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.....	11
1. Pengertian Mahasiswa .....	11
2. Permasalahan.....	12
C. Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan.....	12
D. Kerangka Berpikir .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
A. Tujuan Penelitian .....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
C. Metode Penelitian.....	14
D. Populasi dan Sampel .....	14
1. Populasi.....	14
2. Sampel.....	15
E. Teknik Pengumpulan Data .....	17
1. Definisi Konseptual Variabel .....	17
2. Definisi Operasional .....	17
F. Kisi-Kisi Instrumen.....	18
1. Instrumen.....	18
G. Teknik Analisis Data.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
A. Deskripsi Data.....	21
1. Deskripsi Data Responden .....	21
2. Deskripsi Data Keseluruhan Stres Akademik .....	24

3. Deskripsi Data Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
4. Deskripsi Data Stres Akademik Berdasarkan Usia .....	27
5. Deskripsi Data Stres Akademik Berdasarkan Program Studi .....	28
6. Deskripsi Data Per Aspek .....	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Implikasi .....	44
C. Saran .....	45
3. Bagi Pihak Program Studi.....	46
4. Peneliti Selanjutnya .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>66</b>

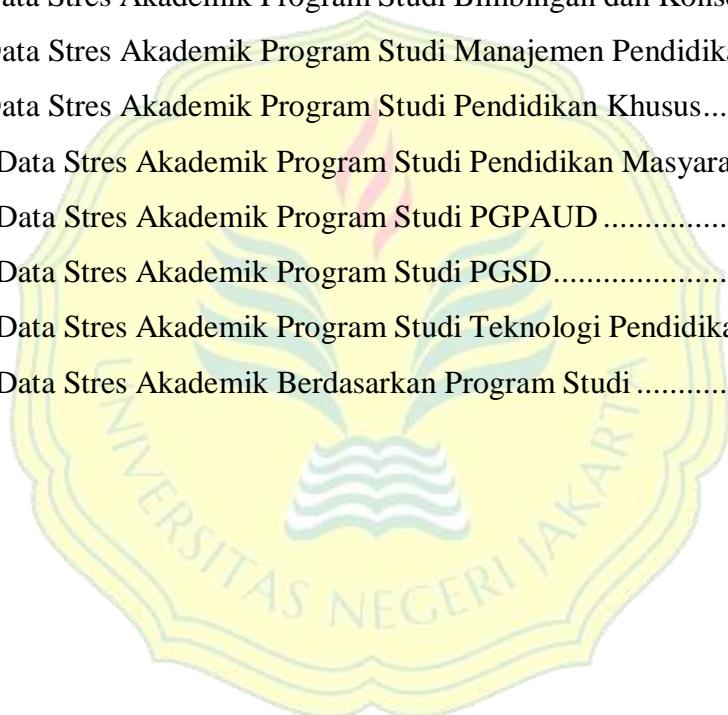
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa FIP UNJ Angkatan 2020 .....	15
Tabel 3.2 Penarikan Sampel.....	17
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen .....	19
Tabel 3.4 Kategorisasi.....	19
Tabel 4.1 Data Distribusi Berdasarkan Usia Responden .....	21
Tabel 4.2 Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden .....	22
Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi .....	23
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Distribusi Keseluruhan Responden.....	24
Tabel 4.5 Data Distribusi Keseluruhan Responden .....	25
Tabel 4.6 Data Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	26
Tabel 4.7 Data Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	27
Tabel 4.8 Kategorisasi Stres akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling .....	28
Tabel 4.9 Kategorisasi Stres Akademik Program Studi Manajemen Pendidikan .	29
Tabel 4.10 Data Stres Akademik Program Studi Pendidikan Khusus .....	30
Tabel 4.11 Data Stres Akademik Program Studi Pendidikan Masyarakat .....	31
Tabel 4.12 Data Stres Akademik Program Studi PGPAUD .....	32
Tabel 4.13 Data Stres Akademik Program Studi PGSD .....	33
Tabel 4.14 Data Stres Akademik Program Studi Teknologi Pendidikan.....	34
Tabel 4.15 Data Kategorisasi Aspek Tekanan Belajar .....	36
Tabel 4.16 Kategorisasi Aspek Beban Tugas.....	36
Tabel 4.17 Kategorisasi Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai Akademik .....	37
Tabel 4.18 Kategorisasi Aspek Ekspektasi Diri .....	38
Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek Keputusasaan .....	38

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	22
Grafik 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	23
Grafik 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi.....	24
Grafik 4.4 Data Distribusi Keseluruhan Responden.....	25
Grafik 4.5 Data Stres akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Grafik 4.6 Data Stres Akademik Berdasarkan Usia .....	28
Grafik 4.7 Data Stres Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling .....	29
Grafik 4.8 Data Stres Akademik Program Studi Manajemen Pendidikan .....	30
Grafik 4.9 Data Stres Akademik Program Studi Pendidikan Khusus.....	31
Grafik 4.10 Data Stres Akademik Program Studi Pendidikan Masyarakat .....	32
Grafik 4.11 Data Stres Akademik Program Studi PGPAUD .....	33
Grafik 4.12 Data Stres Akademik Program Studi PGSD.....	34
Grafik 4.13 Data Stres Akademik Program Studi Teknologi Pendidikan .....	35
Grafik 4.14 Data Stres Akademik Berdasarkan Program Studi .....	35



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1 INTRUMEN PENELITIAN.....	53
LAMPIRAN 2 Hasil Data Penelitian.....	56



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*