

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



*Mencerdaskan 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 menyebarkan instrumen stress akademik yang terdiri dari lima aspek yaitu, tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri dan keputusan yang dikembangkan oleh Sun et.al (2011), yang telah diadaptasi. Hasil Penelitian menunjukkan tingkat stress akademik mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi (2%), tinggi (85%), sedang (12%), dan rendah (1%). Jenis kelamin perempuan termasuk pada kategori stress akademik sangat tinggi dengan usia rata-rata 20 tahun. Program studi yang berada pada kategori stress 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 stress akademik tinggi yang dipengaruhi oleh tingginya aspek ekspektasi diri. Penurunan tingkat stress 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

*Mencerdaskan 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

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 Gres 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

Bismillahirrahmanirrahim

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 Rudiyan 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 Rudiyan, 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. Trisya 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 penghargaan 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
<i>ABSTRACT</i>	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
BAB III METODE PENELITIAN		14
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
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		21
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
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi	44
C. Saran	45
3. Bagi Pihak Program Studi.....	46
4. Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	53
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	66

*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 Keputusan	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 INSTRUMEN PENELITIAN.....	53
LAMPIRAN 2 Hasil Data Penelitian.....	56



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*