

STRES AKADEMIK PADA MURID KELAS VII SMP NEGERI 2 JAKARTA



Muhammad Almaida Alfarizi

1407621018

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU
PENGETAHUAN SOSIAL**

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

ABSTRAK

Muhammad Almaida Alfarizi, Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta, Skripsi: Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik yang dialami oleh murid kelas VII di SMP Negeri 2 Jakarta serta mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik dan upaya yang dilakukan oleh guru dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya tekanan akademik pada murid seiring dengan penerapan Kurikulum Merdeka dan kebijakan sekolah inklusif. Penelitian ini menggunakan pendekatan survey melalui angket skala Likert dan wawancara tertutup. Sampel sebanyak 32 murid dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* dari populasi berjumlah 128 murid. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 59% murid di SMP Negeri 2 Jakarta mengalami stres akademik dalam kategori yang tinggi. Faktor penyebab dominan stres akademik pada murid meliputi rendahnya motivasi belajar, optimisme, dan *academic hardiness*, serta tingkat *self-efficacy* dan prokrastinasi yang tergolong sedang. Upaya yang telah dilakukan guru meliputi identifikasi psikologis, evaluasi akademik serta mediasi antar murid, orang tua dan guru BK. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dan strategi pembelajaran yang adaptif dari guru untuk membantu murid menghadapi tekanan akademik secara sehat dan konstruktif.

Kata Kunci: stres akademik, murid SMP, masa remaja

ABSTRACT

Muhammad Almaida Alfarizi, Academic Stress Among Seventh Grade Students at SMPN 2 Jakarta, Undergraduate Thesis: Social Science Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, State University of Jakarta, 2025.

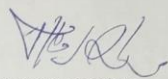
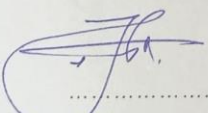
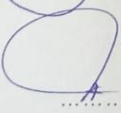
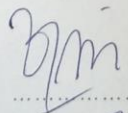
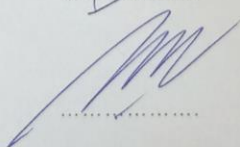
This study aims to describe the level of academic stress experienced by seventh-grade students at SMP Negeri 2 Jakarta and identify the factors causing academic stress and the efforts made by teachers using quantitative descriptive research methods. The background of the study is based on the increasing academic pressure on students following the implementation of the Kurikulum Merdeka and the inclusive school policy. This research used a survey approach through Likert-scale questionnaires and closed interviews. A sample of 32 students was selected using purposive sampling from a population of 128 students. The results showed that 59% of students at SMP Negeri 2 Jakarta experienced academic stress in the high category. The dominant contributing factors included low learning motivation, optimism, and academic hardiness, as well as moderate levels of self-efficacy and procrastination. The efforts made by teachers included psychological identification, academic evaluation, and mediation between students, parents, and school counselors. These findings emphasize the importance of emotional support and adaptive learning strategies from teachers in helping students cope with academic pressure in a healthy and constructive manner.

Keywords: *academic stress, junior high school students, adolescence*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta


Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D.
NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Nova Scorviana H, M.A., M.Si</u> NIP. 198411132015042001 Ketua		31/ ²⁵ Juli
2.	<u>Achmad Nur Hidayah, M.Pd</u> NIP. 199312222019121001 Sekretaris		25/ ²⁵ Juli
3.	<u>Saipiatuddin, M.Si</u> NIP. 198904102024212001 Penguji Ahli		23/ ²⁵ Juli
4.	<u>Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si</u> NIP. 196912042008012016 Pembimbing I		24/ ²⁵ Juli
5.	<u>Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198608012014041001 Pembimbing II		24/ ²⁵ Juli

Tanggal Lulus : 2 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Muhammad Almaida Alfarizi

NIM : 1407621018

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

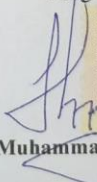
Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: **"Stres Akademik pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Jakarta"**.

1. Dibuat dan diselesaikan berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya ilmiah orang lain.

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

Jakarta, 27 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Almaida Alfarizi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Almaida Alfarizi
NIM : 1407621018
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum/S-I Pendidikan IPS
Alamat email : muh.almaida@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah:

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

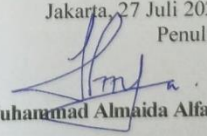
yang berjudul: **"Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Jakarta"**

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 *full text* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

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, 27 Juli 2025
Penulis,


Muhammad Almaida Alfarizi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Kesempatan tercipta oleh mereka yang mempersiapkannya dengan baik.

(Louis Pasteur)

Kehidupan abadi itu bukan tentang bagaimana manusia tetap hidup dengan nyawa, tetapi tentang bagaimana manusia tetap hidup setelah kematiannya

(Muhammad Almaida Alfarizi)

Persembahan

Tiada lembaran paling menyulitkan dan melegakan dalam laporan skripsi ini selain lembar persembahan, skripsi ini secara khusus dipersembahkan kepada orang terkasih yaitu, kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil kepada saya dalam menjalankan perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi.

Terima kasih atas perjuangan, jerih payah, kerja keras serta pengorbanan untuk mendidik saya sampai ke tahapan ini. Terima kasih juga kepada teman-teman se-

KoCi (Koja dan Cilincing) yang saling memberikan dukungan, do'a serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Dan tak lupa ucapan terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum wr. Wb

Alhamdulillah puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang Maha Pengasih dan juga Maha Penyayang, karena berkat limpahan Rahmat, hidaya, ridho dan karunia-Nya, penulis dapat menimba ilmu dan juga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta” Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai tugas akhir untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan ini, penulis mengalami kemudahan dan kesulitan yang dihadapi dan tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dorongan yang diberikan dari berbagai pihak kampus maupun luar kampus. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Jakarta.
2. Ibu Prof Dr. Desy Safitri, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Dosen Pembimbingan I yang telah memberikan kepercayaan, bimbingan, saran dan memberikan motivasi.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kepercayaan, bimbingan, saran serta memberikan motivasi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial yang telah memberikan ilmu dari awal perkuliahan hingga akhir.
5. Ayah Maulana, ayah hebat yang telah membesarkan saya dan mempercayai saya dengan segala keputusan yang saya buat. Terima kasih telah mendukung saya hingga ke-jenjang pendidikan tinggi, perkuliahan.
6. Ibu Farida Salmah, ibu yang telah membesarkan, memberikan saya kepercayaan dan juga menanamkan prinsip yang teguh atas setiap keputusan yang telah dan akan saya ambil. Terima kasih telah mempercayai saya hingga berada di posisi saat ini.
7. SMPN 2 Jakarta, baik kepala sekolah, guru, staff bahkan murid yang telah menerima saya dan membantu saya untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
8. Teman-teman dekat saya, Aradea Ferescky, Saffana Alzahra, dan Novita Elisabet Sihite yang telah menjadi teman baik saya selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kepercayaan dan kontribusi yang telah diberikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
9. Rekan-rekan mahasiswa saya di UNJ yang tidak bisa saya sebutka satu persatu, terutama mahasiwa dari program studi Pendidikan IPS atas

Kerjasama dan kepercayaannya selama menempuh pendidikan perkuliahan hingga saat ini.

10. Terima kasih untuk Muhammad Almaida Alfarizi, diri saya sendiri yang telah mampu bertahan dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan, semoga skripsi ini menjadi salah satu memoriam dalam proses kehidupan saya.

Apabila terdapat kesalahan pada skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat dijadikan pembelajaran. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai sumber belajar dan referensi khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para penulis.

Jakarta, 20 Juni 2024

Muhammad Almaida Alfarizi



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Pembatasan Masalah	6
1.3. Perumusan Masalah	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kerangka Konseptual	9
2.1.1 Stres Akademik	9
2.1.2 Murid	15
2.2 Penelitian Relevan	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Tujuan Kegiatan	21
3.2 Tempat dan Waktu	21
3.3 Metode Penelitian	22

3.4	Populasi dan Sampel.....	23
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Uji Instrumen Penelitian.....	27
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.8	Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Deskripsi Data	33
4.1.1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	33
4.1.2.	Deskripsi Subjek Penelitian	35
4.1.3.	Deskripsi Temuan Hasil Penelitian	36
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
4.2.1	Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	49
4.2.2	Upaya Guru dalam Menangani Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	57
BAB V PENUTUP		64
5.1.	Kesimpulan.....	64
5.2.	Saran.....	65
5.3.	Keterbatasan Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN-LAMPIRAN		70
RIWAYAT HIDUP.....		115

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	17
Tabel 3. 1. Indikator Skala Likert.....	25
Tabel 3. 2. Instrumen faktor-faktor stres akademik	26
Tabel 3. 4. Data Persebaran Teknik Analisis Univart.....	32
Tabel 4. 1. Jenis Kelamin	35
Tabel 4. 2. Hasil Rata-rata Self-Efficacy pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	36
Tabel 4. 3. Hasil Rata-rata Academic Hardiness pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	38
Tabel 4. 4. Hasil Rata-rata Optimisme pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta...	40
Tabel 4. 5. Hasil Rata-rata Motivasi Belajar pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	42
Tabel 4. 6. Hasil Rata-rata Prokrastinasi pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	44
Tabel 4. 7. Total Persebaran Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	50



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1 Hasil Pra Penelitian Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	5
---	---



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Peta Lokasi SMPN 2 Jakarta	33
Gambar 4. 2 Diagram Persebaran Self-Efficacy Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	37
Gambar 4. 3 Diagram Persebaran Academic Hardiness Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	39
Gambar 4. 4 Diagram Persebaran Optimisme Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	41
Gambar 4. 5 Diagram Persebaran Motivasi Belajar Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta\	42
Gambar 4. 6 Diagram Persebaran Prokrastinasi Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	44
Gambar 4. 7 Diagram Persebaran Stres Akademik Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perijinan Penelitian ke Sekolah.....	70
Lampiran 2 Surat Tanda Telah Menyelesaikan Penelitian	71
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Sebelum Uji Validitas.....	72
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Sesudah Uji Validitas	76
Lampiran 5 Hasil SPSS Uji Validitas Variabel Stres Akademik	79
Lampiran 6 Uji Validitas Variabel Stres Akademik	89
Lampiran 7 Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik	91
Lampiran 8 Kategorisasi Skor Penghitungan.....	92
Lampiran 9 Tabel Persentase Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	93
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian Stres Akademik pada Murid Kelas VII SMPN 2 Jakarta	95
Lampiran 11 Pedoman Wawancara Guru.....	100
Lampiran 12 Transkrip Wawancara Guru	101
Lampiran 13 Pedoman Wawancara Murid Kelas VII	107
Lampiran 14 Transkrip Wawancara Murid Kelas VII.....	108
Lampiran 15 Penyebaran Gform.....	113
Lampiran 16 Wawancara dengan Responden	114