

**PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA SISWA
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS)
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

**MUHAMMAD NANDA
NIM. 150901046**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA SISWA
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS)
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh

**Muhammad Nanda
NIM. 150901046**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

جامعة الرانيري

Pembimbing II,

A R - R A N I R Y

**Jasmadi, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP. 197609122006041001**

**Harri Santoso, S.Psi., M.Ed
NIDN: 1327058101**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA SISWA JURUSAN
ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN JURUSAN ILMU
PENGETAHUAN SOSIAL (IPS) DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-I Psikolog (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

Muhammad Nanda

NIM. 150901046

**Pada Hari/Tanggal: Senin 27 Desember 2021
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**

Ketua


Jasmadi, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP. 197609122006041001

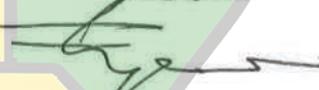
Sekretaris


Harri Santoso, S.Psi., M.Ed
NIDN. 1327058101

Penguji I

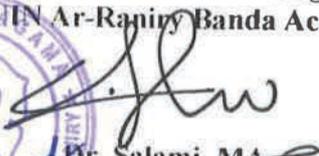

Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198212252015032005

Penguji II


Fajran Zain, S.Ag., M.A
NIDN. 2003 127303

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh**




Dr. Salami, MA
NIP. 196512015992032003

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Muhammad Nanda

NIM : 150901046

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 14 Desember 2021

Yang Menyatakan,



Muhammad Nanda
NIM . 150901046

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas kasih sayang dan kebaikan-Nya, skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa moral maupun material. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan dengan segenap penghargaan penulis mengucapkan terimakasih kepada Keluarga dan Orangtua terutama ayah dan ibu saya, Bapak Nazar M. Rasyid dan Ibu Rahmawati yang selalu memberikan dukungan, doa, cinta, kasih sayang, yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adik-adik saya Muhammad Taufiq dan Muhammad Zakky Rasyid dan seluruh keluarga besar M. Jamil dan M. Rasyid.

Selanjutnya dengan penuh kesungguhan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Salami, MA selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang selalu memberikan motivasi untuk seluruh mahasiswanya.
2. Bapak Jasmadi S.Psi., M.A., Psikolog selaku Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.

3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., selaku Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum selaku Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan kebijakan yang baik di Prodi Psikologi sehingga dapat terlaksananya penulisan karya ilmiah ini.
6. Bapak Barmawi, S., Ag., M.Si selaku Sekretaris Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dan juga sebagai Penasehat Akademik (PA), dan juga Muhammad Luthfi S.Psi sebagai Staf Prodi.
7. Bapak Jasmadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing I yang telah banyak membantu, memberikan segenap ilmu, meluangkan waktu dan tenaga dengan penuh kasih sayang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M. Ed., selaku pembimbing II yang telah mencurahkan segenap ilmu, waktu, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Penguji I Ibu Rawdah Binti Yasa S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Fajran Zain S.Mi., selaku penguji II yang telah memberikan saran dan koreksi yang baik dalam penyelesaian skripsi ini.

10. Seluruh dosen beserta staff Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

11. Sahabat-sahabat tersayang Aulia Aris Manda, Ghazi Al-Ghifari, Fathur Nugroho, Ridha Awwalin, M. Syauqi Zuhri, Tajrul Akmal, Danna Aulia Riski, Miftahul Shiddqi, Suci Lestari, Elvia Zelly, Nora Ayunisa Darma, Dian Fahira, Zahara dan Nurul Hidayati yang telah banyak memberikan dukungan, selalu kebersamai penulis mulai dari awal penyusunan skripsi, berjalannya penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.

12. Seluruh teman-teman Sekolah SMA N 1 Krueng Barona Jaya beserta guru yang bersangkutan dan semua responden yang telah ikut berpartisipasi mulai dari pelaksanaan uji coba alat ukur sampai berjalannya penelitian.

13. Seluruh pihak yang turut membantu dan mendukung penulis selama penyelesaian skripsi ini, yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta para pembaca pada umumnya, Aamiin.

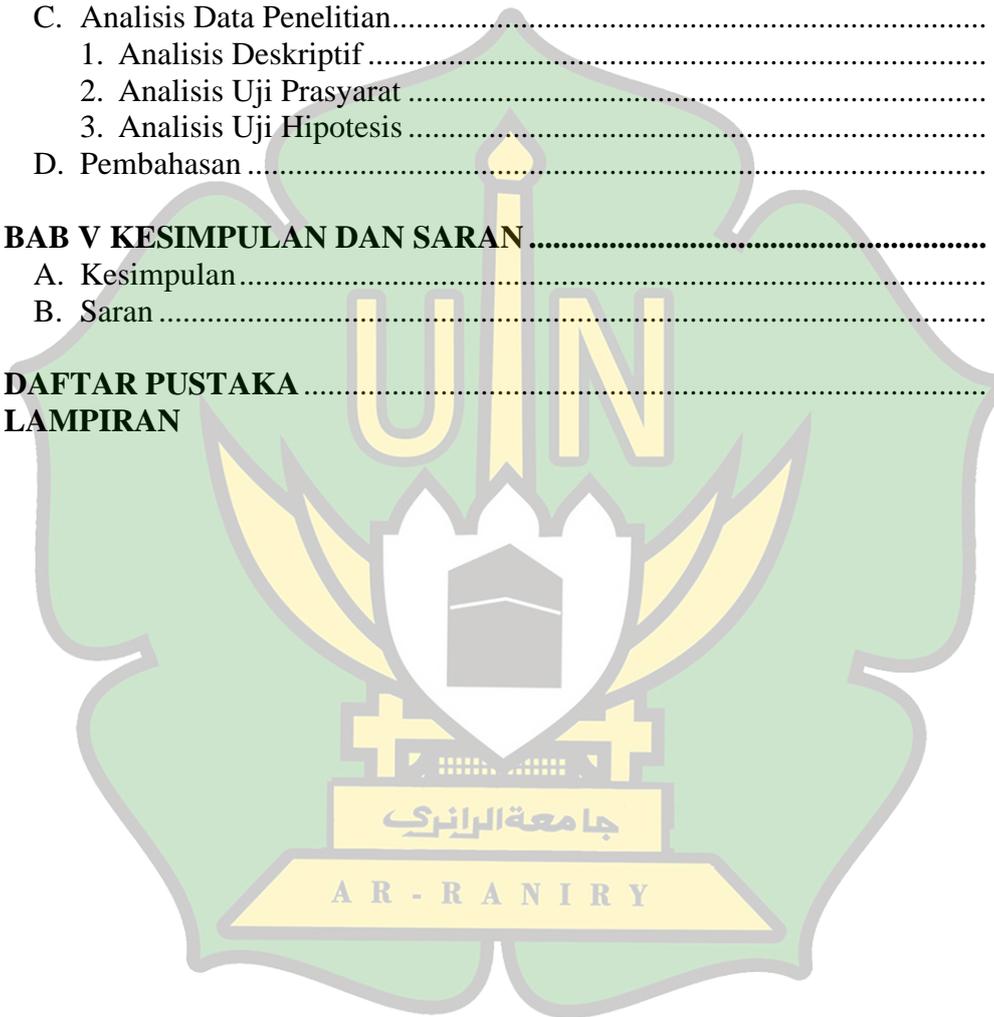
Banda Aceh, 14 Desember 2021
Penulis,

Muhammad Nanda

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBARAN PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| ABSTRACT | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| E. Keaslian Penelitian | 12 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | 15 |
| A. Stres Akademik..... | 15 |
| 1. Pengertian Stres Akademik..... | 15 |
| 2. Aspek-aspek Stres Akademik | 16 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik | 20 |
| B. Jurusan IPA dan Jurusan IPS | 22 |
| 1. Jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) | 23 |
| 2. Jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) | 24 |
| C. Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS | 26 |
| D. Hipotesis Penelitian | 29 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 30 |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian | 30 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 30 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 31 |
| D. Subjek Penelitian | 32 |
| 1. Populasi..... | 32 |
| 2. Sampel..... | 32 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| 1. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian..... | 34 |
| 2. Uji Validitas | 37 |
| 3. Uji Daya Beda Aitem..... | 38 |
| 4. Reliabilitas | 39 |
| F. Teknik Analisis Data | 40 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Uji Prasyarat..... | 40 |
| 2. Uji Hipotesis | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 42 |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 42 |
| B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 44 |
| 1. Administrasi Penelitian..... | 44 |
| 2. Pelaksanaan Validasi | 45 |
| C. Analisis Data Penelitian..... | 49 |
| 1. Analisis Deskriptif | 49 |
| 2. Analisis Uji Prasyarat | 53 |
| 3. Analisis Uji Hipotesis | 55 |
| D. Pembahasan | 56 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 60 |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |
| LAMPIRAN | |



DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 3.1 | Populasi Subjek..... | 32 |
| Tabel.3.2 | Penarikan Sampel Penelitian..... | 33 |
| Tabel 3.3 | Blueprint Skala Stres Akademik | 35 |
| Table 3.4 | Skor Aitem Skala Stres Akademik..... | 37 |
| Table 3.5 | Pengkodean Jurusan..... | 37 |
| Tabel 4.1 | Data Demografi Sampel Penelitian..... | 42 |
| Tabel 4.2 | Data Demografi Jurusan..... | 42 |
| Tabel 4.3 | Data Demografi Usia | 43 |
| Tabel 4.4 | Data Demografi Jenis Kelamin | 43 |
| Tabel 4.5 | Koefisien CVR skala stres akademik..... | 45 |
| Tabel 4.6 | Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik | 46 |
| Tabel 4.7 | Blueprint Akhir Skala Stres Akademik..... | 48 |
| Tabel 4.8 | Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik secara keseluruhan..... | 50 |
| Tabel 4.9 | Hasil Kategorisasi Stres Akademik secara keseluruhan | 51 |
| Tabel 4.10 | Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik pada siswa jurusan IPA | 51 |
| Tabel 4.11 | Hasil Kategorisasi Stres Akademik pada siswa jurusan IPA..... | 52 |
| Tabel 4.12 | Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik pada siswa jurusan IPS | 52 |
| Tabel 4.13 | Hasil Kategorisasi Stres Akademik pada siswa jurusan IPS..... | 53 |
| Tabel 4.14 | Hasil Uji Normalitas Sebaran | 54 |
| Tabel 4.15 | Hasil Uji Homogenitas Varians | 54 |
| Tabel 4.16 | Uji Hipotesis | 55 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual | 29 |
|--------------------------------------|----|



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Lembaga/Tempat Penelitian
- Lampiran 4 : Koesioner Uji Coba
- Lampiran 5 : Tabulasi Data Uji Coba
- Lampiran 6 : Hasil Analisis Statistik Uji Coba
- Lampiran 7 : Koesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9 : Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
- Lampiran 10 : Daftar Riwayat Hidup



**PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK ANTARA SISWA
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA) DENGAN
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS)
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA
KABUPATEN ACEH BESAR**

ABSTRAK

Muhammad Nanda

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Stres akademik merupakan stres yang berasal dari lingkungan sekolah, yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan untuk menunjukkan prestasi, keunggulan dan aktivitas akademik yang dilakukan melebihi kemampuan yang dimiliki. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik adalah pelajaran lebih padat serta penjurusan pada tingkat sekolah menengah atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 165 siswa dengan sampel berjumlah 111 siswa. Teknik pengambilan sampel *proportional stratified sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala stres akademik Gadzella dengan reliabilitas $\alpha = 0,915$ dan angket jurusan. Hasil analisis komparasi menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) ($mean = 152,15$; $SD = 16,76$) dengan jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) ($mean = 141,38$; $SD = 11,15$), $t = 3,786$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi daripada siswa jurusan IPS di SMA N 1 Krueng Barona Jaya.

Kata Kunci : Stres Akademik, Jurusan IPA, Jurusan IPS

**DIFFERENCES IN ACADEMIC STRESS LEVEL BETWEEN STUDENTS
DEPARTMENT OF NATURAL SCIENCES WITH DEPARTMENT OF
SOCIAL SCIENCES AT SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA
ACEH BESAR DISTRICT**

ABSTRACT

Muhammad Nanda

Faculty of Psychology, Ar-Raniry State Islamic University Banda Aceh

Academic stress is stress that comes from the school environment, caused by demands to show achievement, excellence, and academic activities performed beyond any ability. Several factors that can lead to academic stress are the to dense lessons and majors of previews learned at senior high school. The study aims to determine the difference in academic stress levels between students majoring in natural sciences and majoring in social sciences at SMAN 1 Krueng Barona Jaya, Aceh Besar District. The study employed a quantitative approach with a comparative method. The population in the study was 165 students with a sample of 111 students. The sampling technique is proportional stratified sampling. This research instrument uses an academic stress scale by Gadzella with reliability $\alpha = 0.915$ and a majors questionnaire. According to the results of the comparative analysis, it shows that there is a significant difference between students majoring in natural science (mean = 152.15; SD = 16.76) and majoring in social science (mean = 141.38; SD = 11, 15), t -test = 3.786 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus the hypothesis in this study was accepted. The analysis suggests that the high level of academic stress of students majoring in natural science is higher than students majoring in social science students at SMA N 1 Krueng Barona Jaya.

Keywords: Academic Stress, Natural Science Department, Social Science Department

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi kehidupan manusia pada dasarnya merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar sesuai dengan nilai dan kebudayaan dalam masyarakat. Sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 pasal 1, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan, maka diharapkan bagi anak-anak untuk dapat mengenyam pendidikan melalui lembaga yang telah ditetapkan pemerintah yaitu sekolah (Syah, 2017).

Sekolah adalah bangunan atau lembaga yang dirancang untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pembelajaran bagi seorang anak, bukan hanya dalam hal mendapatkan ilmu, melainkan juga melatih keterampilan emosi dan keterampilan sosialnya. Dalam Undang-Undang No.2 tahun 1989, sekolah merupakan satuan pendidikan yang berjenjang dan bersinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar dan mengajar (Majir, 2020).

(Santrock, 2011) di sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut mengalami masa transisi dan jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perubahan tersebut membuat siswa meningkatkan tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi kelas yang lebih besar yang ditandai dengan harapan yang rendah, keterasingan, prestasi yang rendah dan menghadapi ekspektasi akademik yang tinggi. Ekspektasi yang muncul membuat sebagian siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, perilaku tersebut salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya stres pada siswa.

(Sarafino & Smith, 2011) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. (Kariv & Heiman, 2005) terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik.

Stres akademik menurut (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012) merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. (Sun, Dunne, Hou,

& Xu, 2011) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Bariyyah menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar, meliputi: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Barseli, 2017). Alvin juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan (Barseli, 2017).

Tuntutan dan tekanan berasal dari sistem yang ada, biasanya siswa sebelum memilih jurusan, mereka terlebih dahulu mengikuti psikotes. Siswa IPA ketika mengikuti psikotes cenderung mendapat nilai tinggi dalam aspek berpikir praktis hitungan dan berpikir teoritis hitungan. Itu tandanya mereka tidak akan merasa stres, karena kemampuan mereka memang di bidang hitung-menghitung. Berbeda halnya dengan siswa, yang hasil psikotesnya menunjukkan aspek berpikir abstraksi dan daya ingat lebih tinggi, dibanding aspek hitung-menghitung. Memaksakan diri, untuk masuk ke jurusan IPA. Tentu saja dia akan stres, karena kemampuan dia bukan di bidang IPA. Selain alasan diatas, banyak faktor yang membuat siswa itu stres, tidak hanya siswa IPA, siswa IPS dan siswa bahasa juga akan mengalami stres. Mungkin saja siswa tersebut mempunyai masalah pribadi,

atau mungkin saja memang siswa malas mengikuti pelajaran, tidak mau belajar. Jadi, ketika proses kegiatan belajar mengajar, dia merasa tidak bisa, tidak mau mencoba belajar, akhirnya ketika ujian dilangsungkan, repot sendiri, merasa stres. Semua orang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, tidak bisa disamakan. Mau memilih jurusan IPA maupun IPS itu sama-sama bukan hal yang bisa digampangkan begitu saja. Anak yang memilih IPA, kemungkinan mengalami stres karena dipaksa oleh orang tuanya yang menganggap jurusan IPA lebih baik daripada jurusan IPS. Stres bukan karena pilihan itu namun karena tuntutan target yang melebihi kemampuan (Dini & Pujiyono, 2019).

Menurut Psikolog Klinis dari Personal Growth, Veronica Adesla M. Psi melalui detik.com, anak IPA dan anak IPS sama-sama bisa menghadapi stres di sekolah. Khususnya ketika menghadapi ujian nasional. Dua-duanya sama-sama harus mempersiapkan diri dan kelulusan mereka dipertaruhkan di sini. Menurutnya, yang membedakan adalah materi pelajaran yang diikutsertakan dalam ujian. Pada IPA yang pelajaran andalannya adalah MAFIA (Matematika Fisika Kimia) dan Biologi. Mereka dituntut untuk mampu berpikir logika hitungan, dan berpikir ilmiah, melakukan penelitian laboratorium, menganalisa aksi reaksi tekanan, berat, dan zat. Anak IPA dituntut untuk memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan kesukaan dalam meneliti hal-hal ilmiah. IPA sendiri sering disebut ilmu pasti. Pada IPS mata pelajaran yang membedakan adalah ekonomi, membuat pembukuan *accounting*, dan tata negara atau hukum. Anak-anak IPS dituntut untuk memiliki minat sosial yang tinggi, di mana mereka senang bersosialisasi, *me-manage*, dan berhubungan dengan masyarakat. Kepekaan dan

kepedulian terhadap isu-isu sosial menjadi penting. IPS sendiri sebagai ilmu sosial, sering disebut sebagai ilmu tidak pasti (Kelana, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa siswa yang menempuh pendidikan di jurusan IPA menyatakan bahwa proses belajar di jurusan IPA rumit dan melelahkan. Hal tersebut disebabkan oleh mata pelajaran yang menggunakan rumus-rumus yang rumit. Selain itu, jam belajar IPA juga lebih banyak di tekankan pada tugas yang banyak. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan siswa tersebut:

Cuplikan wawancara 1

“,,,Saya merasa capek kalo belajar online kayak kemarin, susah buat pahami pelajarannya apalagi kalo belajar fisika. Terus kalo belajar online kayak kemarin jadinya banyak tugas yang di kasih sama guru. Menurut saya yang susah itu fisika sama kimia nya, soalnya rumusnya rumit. Kalo nggak ada fisika sama kimia nggak terlalu beban sih kak, kayak anak ips misalnya. Kadang suka pusing pas buat tugas, kalo gak bisa buat kadang saya nangis sendiri di kamar, kawan-kawan saya juga katanya nggak ngerti sama materi yang dikasih,,,” (TA, Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya).

Cuplikan wawancara 2

“,,,Saya dulu pernah dapat nilai bagus di rapor, tapi kayaknya sekarang gara-gara masuk IPA jadinya nilai saya turun. Saya nggak tau juga kenapa bisa masuk IPA, yaa walaupun saya iseng milih jurusan IPA. Sebenarnya saya nggak suka belajar fisika, apalagi kimia, banyak hitung-hitungnya. Saya sering takut nggak bisa jawa soal pas ujian, apalagi gurunya ada yang judes, bisa kena marah kalo nggak bisa jawab pas di tanya. Kadang kalo ada PR sampe begadang semalaman, karena nggak ngerti yaa terpaksa harus usaha keras,,,” (RB, Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya)

Cuplikan wawancara 3

“,,,Saya pas naik kelas milihnya IPA sih, tapi malah ke IPS. Awalnya nggak suka sih, tapi karena udah ketemu kawan yang pas jadinya nyaman aja disini. Kalo bodoh yaa sama-sama, walaupun takut di marahin kalo gak siap tugas, yaa seru aja karena sama-sama, trus pas ujian saya takut gak naik kelas karena sebelum ujian saya dan teman-teman nggak serius belajar. Yaa walaupun takut, tapi kalo ada temen jadi agak sedikit tenang sih. Kalo di kelas kami sering tidur di meja, kadang karena malamnya begadang, trus kalo pas ujian karena kebiasaan jadinya nggak fokus ikut ujiannya. Baju saya sampe basah di belakangnya,

saking takutnya pas ikut ujian, keringat saya keluar banyak jadinya,,,” (RF, Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya).

Cuplikan wawancara 4

“,,Saya sering ketiduran dikelas karena saya merasa tidak tertarik dengan pembelajaran, dan saat dirumah juga di marahi sama orang tua saya karena nilai saya jelek. Saya juga bingung mau belajar apa di IPS, soalnya teman-teman saya juga sama, tidur juga di kelas. Sekarang saya makin bingung mau kuliah dimana nanti, soalnya nilai saya jelek semua. Terus, saya juga nggak tau harus ikut kayak teman-teman saya terus atau fokus belajar. Saya maunya kuliah sih, kalo teman-teman saya katanya mau masuk polisi, soalnya mereka badannya besar-besar, sedangkan saya kurus,,,” (MI, Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya).

Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya menunjukkan siswa mengeluh karena banyaknya tugas sekolah sehingga menimbulkan stres akademik. Selain itu, siswa tersebut mengalami kelelahan dan pusing karena jam istirahat yang berkurang, mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa selain dirasakan terlalu susah juga tidak membuat siswa tertarik untuk mempelajarinya. Siswa tersebut mengaku bahwa pemilihan jurusan menentukan nilai akhir belajar karena siswa tersebut beranggapan bahwa jurusan IPA memiliki mata pelajaran yang lebih susah dibanding jurusan IPS.

(Maharani, 2014) IPA sebagai proses/metode penyelidikan (inquiry methods) meliputi pola berpikir, sikap, dan tahapan kegiatan ilmiah untuk memperoleh produk ilmu atau pengetahuan, seperti mengamati, mengukur, merumuskan dan menguji hipotesis, mengumpulkan data, menguji, dan memprediksi. Dalam konteks itu, IPA bukan sekadar cara bekerja, melihat, dan cara berpikir, melainkan *‘science as a way of knowing’*. Artinya, IPA sebagai proses juga dapat meliputi kecenderungan sikap/tindakan, keingintahuan,

kebiasaan berpikir, dan seperangkat prosedur. Sementara nilai-nilai IPA berhubungan dengan tanggung jawab moral, nilai-nilai sosial, manfaat IPA untuk IPA dan kehidupan manusia, serta sikap dan tindakan (misalnya, keingintahuan, kejujuran, ketelitian, ketekunan, hati-hati, toleran, hemat, dan pengambilan keputusan). Berdasarkan berbagai pandangan di atas, IPA harus dipandang sebagai cara berpikir untuk memahami alam, melakukan penyelidikan, dan sebagai kumpulan pengetahuan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Collete dan Chiappetta (1994) yang menyatakan bahwa IPA pada hakikatnya merupakan; kumpulan pengetahuan (*a body of knowledge*), cara atau jalan berpikir (*method of thinking*), dan cara untuk penyelidikan (*method of investigating*).

(Sudrajat, 2011) IPS berbeda dengan disiplin ilmu lain yang bersifat monolitik. Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan integrasi dari berbagai disiplin ilmu-ilmu sosial seperti: sosiologi, sejarah, geografi, ekonomi, politik, hukum, dan budaya. Rumusan Ilmu Pengetahuan Sosial berdasarkan realitas dan fenomena sosial melalui pendekatan interdisipliner. Geografi, sejarah, dan antropologi merupakan disiplin ilmu yang memiliki keterpaduan yang tinggi. Pembelajaran geografi memberikan kebulatan wawasan yang berkenaan dengan wilayah-wilayah, sedangkan sejarah memberikan wawasan berkenaan dengan peristiwa-peristiwa dari berbagai periode. Antropologi meliputi studi-studi komparatif yang berkenaan dengan nilai-nilai, kepercayaan, struktur sosial, aktivitas-aktivitas ekonomi, organisasi politik, ekspresi-ekspresi dan spiritual, teknologi, dan benda-benda budaya dari budaya-budaya terpilih. Ilmu politik dan

ekonomi tergolong ke dalam ilmu-ilmu tentang kebijakan pada aktivitas-aktivitas yang berkenaan dengan pembuatan keputusan. Sosiologi dan psikologi sosial merupakan ilmu-ilmu tentang perilaku seperti konsep peran, kelompok, institusi, proses interaksi dan kontrol sosial. Secara intensif konsep-konsep seperti ini digunakan ilmu-ilmu sosial dan studi-studi sosial.

Menurut Puspitasari, dkk. dalam (Barseli, 2017) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi tinggi yang merupakan faktor eksternal penyebab stres akademik. Tekanan untuk berprestasi tinggi yaitu para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, dan teman sebaya. Hal tersebut sejalan dengan salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Fitiani, 2011) di SMA N 2 Sukoharjo menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres pada siswa kelas XI jurusan IPA dengan jurusan IPS. Siswa kelas XI jurusan IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi dari pada siswa kelas XI jurusan IPS.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Muhajirin, 2016) di SMA 3 Islam Sultan Agung menunjukkan bahwa jumlah siswa jurusan IPA yang memiliki tingkat stres sebanyak 41,30% dan jumlah siswa IPS yang memiliki tingkat stres sebanyak 21,74%. Penelitian lainnya menyatakan bahwa terdapat kecenderungan terjadinya stress akademik pada siswa jurusan IPA dan IPS yang menggunakan lama jam belajar. Stress akademik dapat memberikan dampak negatif jika tidak disadari dan dikendalikan sedini mungkin. Oleh karena itu perlu

dilakukan penelitian tentang analisis tingkat stress akademik pada siswa IPA dan IPS di SMA Unggulan se-Kota Palembang (Jauhari, 2019).

Pemilihan jurusan pada siswa ditentukan oleh minat belajar dan karakteristik siswa. Pada tingkatan SMA terdapat pembagian jurusan yang dapat dipilih oleh siswa, yaitu jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Jurusan Pengetahuan Sosial (IPS). Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) atau Ilmu Alamiah (*Natural Science*) membahas tentang alam semesta dengan semua isinya dan terdiri dari tiga aspek yaitu Fisika, Biologi dan Kimia. Pada aspek Fisika IPA lebih memfokuskan pada benda-benda tak hidup. Pada aspek Biologi IPA mengkaji pada persoalan yang terkait dengan makhluk hidup serta lingkungannya. Sedangkan pada aspek Kimia IPA mempelajari gejala - gejala kimia baik yang ada pada makhluk hidup maupun benda tak hidup yang ada di alam. Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan integrasi dari berbagai disiplin ilmu sosial seperti: sosiologi, sejarah, geografi, ekonomi, politik, hukum, dan budaya. (Hartita, 2017).

Berdasarkan permasalahan dan paparan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan judul Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMAN 1 Krueng Barona Jaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa

jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMAN 1 Krueng Barona Jaya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMAN 1 Krueng Barona Jaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini secara garis besar adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan kajian psikologi pendidikan. Penelitian ini diharapkan juga dapat menambahkan referensi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya tentang perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dan jurusan IPS.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa agar mengetahui kemampuan dan keinginan dalam minat yang ingin dipelajari sehingga hal ini dapat meminimalisir tingkat stres dalam kegiatan belajar baik dalam jurusan IPA maupun IPS.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para guru guna memberi informasi mengenai gambaran tingkat stres akademik pada siswa selama

pembelajaran kegiatan sekolah ditambah lagi di masa pandemik *Covid-19*. Kurangnya keterlibatan guru terhadap siswa yang mengalami stres pada pembelajaran dapat mengganggu sistem belajar bagi siswa. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh guru agar dapat lebih memperhatikan siswa dalam menjalankan fungsi sistem pembelajaran dan dapat mengurangi stres yang terjadi pada siswa di sekolah.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga pendidikan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada siswa, mendukung penjurusan serta memberikan sistem belajar mengajar yang sesuai dengan jurusan yang telah dipilih oleh siswa, sehingga dapat mencegah tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa.

d. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang tua untuk mengetahui keinginan anaknya dalam belajar serta mendukung kemauan anak dalam memilih jurusan yang sesuai dengan keinginan anak serta orang tua memiliki peran penting dalam mengetahui permasalahan yang dialami oleh anak-anak di sekolah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baik secara teori maupun data bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS. Selain itu, peneliti

selanjutnya diharapkan mampu membuat penelitian dengan variabel baru yang lebih relevan dan terdapat hubungannya dengan variabel dalam penelitian ini.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dimana penelitian terdahulu memiliki karakteristik yang relatif sama seperti tema, bentuk penelitian, dan kajian penelitian. Walaupun memiliki kemiripan karakteristik, terdapat pula perbedaan dalam hal pengambilan subjek, jumlah subjek, variabel penelitian, maupun metode analisis data yang digunakan.

(Fitiani, 2011) melakukan penelitian dengan judul Perbedaan Tingkat Stres pada Siswa kelas XI Jurusan IPA dengan Jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo. Metode penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 96 siswa yang merupakan siswa kelas XI jurusan IPA dan jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo yang memenuhi kriteria yang ditentukan, yang diambil teknik *purposive random sampling*. penelitian yang digunakan adalah *Instrumen Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa siswa kelas XI jurusan IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi daripada siswa kelas XI jurusan IPS.

Penelitian lain dilakukan oleh (Muhajirin, 2016) judul Perbedaan Tingkat Stres pada Remaja Siswa kelas XI jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Remaja Siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan

pra eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 92 siswa. Analisis yang digunakan adalah *mann whitney*.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Jauhari, 2019) pernah melakukan penelitian dengan judul Analisis Tingkat Stres Akademik pada Siswa IPA dan Siswa IPS di SMA Unggulan se-kota Palembang. Adapun sekolah yang dijadikan sampel berdasarkan teknik cluster sampling, yaitu Kecamatan Ilir Barat 1 SMA Negeri 1 Palembang, Kecamatan Ilir Timur 1 SMA Methodist 2 Palembang, Kecamatan Ilir Timur 2 SMA Xaverius 1 Palembang, dan Kecamatan Kemuning SMA Unggulan 3 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shabilla, 2019) yang berjudul Hubungan antara Stres Akademik dengan Tingkat Depresi pada Siswa Remaja kelas XII IPA. Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain penelitian potong lintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 68 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi sebanyak 39 orang (57,4%) dan stres akademik rendah sebanyak 29 orang (42,6%), serta sebanyak 35 orang (51,5%) mengalami depresi ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lukito & Nur'aeni, 2018) yang berjudul Hubungan antara Stres dengan Strategi *Coping* pada Peserta Didik Kelas X Program Studi IPS yang Menggunakan Kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Subjek pada penelitian ini sebanyak 65 peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 1 Sigaluh. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres dan skala strategi coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif

dan signifikan antara stres dengan strategi coping pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013.

Hasil penelusuran yang dilakukan peneliti melalui media-media publikasi seperti buku, jurnal, dan internet diketahui bahwa terdapat perbedaan pada lokasi, penentuan sampel, dan subjek penelitian seperti yang dilakukan oleh peneliti terkait konteks penelitian tentang perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS di SMA N 1 Krueng Barona Jaya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

(Sarafino & Smith, 2011) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Kariv dan Heiman memaparkan terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik (Kariv & Heiman, 2005).

Stres akademik menurut (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012) merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Alvin juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin

terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Barseli, 2017).

Menurut Desmita menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Barseli, 2017).

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengambil pengertian stres akademik menurut (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012) sebagai *grand theory*, yang merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

(Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

a. Aspek *stressor* akademik

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

1) *Frustrations* (frustrasi)

Adanya pengalaman yang menyebabkan tidak tercapainya sebuah tujuan. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari penolakan dalam setiap kesempatan, sumber daya yang dimiliki kurang, merasa terasing dalam lingkungan sosial.

2) *Conflicts* (konflik)

Muncul ketika siswa harus menentukan dua pilihan atau lebih yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.

3) *Pressures* (tekanan)

Tekanan merupakan *stressor* akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. Pressure dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.

4) *Changes* (perubahan)

Perubahan merupakan perilaku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

5) *Self-imposed* (keinginan diri)

Keinginan diri yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk bersaing, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, dan kecemasan dalam menghadapi ujian/tes.

b. Aspek *Reaction to Stress*

1) *Physiological*

Merupakan reaksi fisik seperti keluar keringat secara berlebihan, pergerakan yang cepat, sesak napas, sakit perut, nyeri punggung, sakit kepala, pusing, radang sendi, kelelahan serta berat badan naik-turun atau bertambah secara drastis.

2) *Emotional*

Merupakan reaksi emosi diantaranya marah, rasa takut, bersalah, dan sedih.

3) *Behavioral*

Menangis, menyakiti orang lain, mudah marah, merokok berlebihan, menyakiti diri sendiri, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, serta menutup diri dari orang lain.

4) *Kognitif*

Penilaian kognitif adalah cara seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan cara seseorang untuk dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Aspek-aspek Stres Akademik menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu terdapat lima aspek stres akademik (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011), yaitu:

a. Tekanan Belajar (*Pressure from study*)

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas (*Wordkload*)

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai (*Worry about grades*)

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri (*Self-expectation*)

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan (*Despondency*)

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Berdasarkan paparan aspek diatas, dalam penelitian ini peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012) karena cakupan aspeknya lebih luas dan terdapat skala didalam jurnal tersebut.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Bariyyah menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar, meliputi: keputusan menentukan jurusan, tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Barseli, 2017).

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari dkk. antara lain yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Barseli, 2017). Lebih lanjut akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pola pikir

Pola pikir yaitu Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian yaitu seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan yaitu atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Pelajaran lebih padat yaitu kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi serta penjurusan pada tingkat sekolah menengah atas. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi tinggi yaitu para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Dorongan status sosial yaitu pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua saling berlomba

Orangtua saling berlomba yaitu pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

B. Jurusan IPA dan Jurusan IPS

Penjurusan yang ada pada siswa SMA terbagi menjadi jurusan IPA dan IPS. Dalam menentukan jurusan pada siswa SMA dibutuhkan nilai rata-rata raport

siswa kelas X semester 1 dan 2, hasil tes psikologi, minat siswa, dan saran orang tua (Kustiyahningsih & Syafa'ah, 2015).

1. Jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam)

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) atau Ilmu Alamiah (*Natural Science*) membahas tentang alam semesta dengan semua isinya dan terdiri dari tiga aspek yaitu Fisika, Biologi dan Kimia. Pada aspek Fisika IPA lebih memfokuskan pada benda-benda tak hidup. Pada aspek Biologi IPA mengkaji pada persoalan yang terkait dengan makhluk hidup serta lingkungannya. Sedangkan pada aspek Kimia IPA mempelajari gejala - gejala kimia baik yang ada pada makhluk hidup maupun benda tak hidup yang ada di alam (Hartita, 2017).

Mata pelajaran IPA lebih menitikberatkan pada penguasaan konsep-konsep IPA untuk kepentingan siswa menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi yang lain adalah memberikan makna pembekalan agar siswa tersebut dapat *survive* dalam kompetisi perkembangan sains dan teknologi bagi kepentingan kesejahteraan masyarakatnya. Dengan demikian penilaian akademik lebih terfokus pada penguasaan konsep-konsep IPA dan keterampilannya dalam melakukan observasi, memahami atau menemukan konsep-konsep IPA (Irawati, 2021).

(Sudrajat, 2011) mengemukakan karakteristik mata pelajaran IPA SMA antara lain sebagai berikut:

- a. Proses belajar IPA melibatkan hampir semua alat indera, seluruh proses berpikir, dan berbagai macam gerakan otot.

- b. Belajar IPA dilakukan dengan menggunakan berbagai macam cara (teknik). Misalnya, observasi, eksplorasi, dan eksperimentasi.
- c. Belajar IPA memerlukan berbagai macam alat, terutama untuk membantu pengamatan. Hal ini dilakukan karena kemampuan alat indera manusia itu sangat terbatas. Selain itu, ada hal-hal tertentu bila data yang kita peroleh hanya berdasarkan pengamatan dengan indera, akan memberikan hasil yang kurang obyektif, sementara itu IPA mengutamakan obyektivitas.
- d. Belajar IPA seringkali melibatkan kegiatan-kegiatan temu ilmiah (misal seminar, konferensi atau simposium), studi kepustakaan, mengunjungi suatu objek, penyusunan hipotesis, dan yang lainnya. Kegiatan tersebut kita lakukan semata-mata dalam rangka untuk memperoleh pengakuan kebenaran temuan yang benar-benar obyektif.
- e. Belajar IPA merupakan proses aktif.

2. Jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial)

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan integrasi dari berbagai disiplin ilmu sosial seperti: sosiologi, sejarah, geografi, ekonomi, politik, hukum, dan budaya. Rumusan Ilmu Pengetahuan Sosial berdasarkan realitas dan fenomena sosial melalui pendekatan interdisipliner (Hartita, 2017).

Mata pelajaran IPS menitikberatkan pengembangan keterampilan ilmu sosial. Penilaian akademik menitikberatkan pada keterampilan sosial seperti membuat peta, maket rumah, interaksi sosial, dan adaptif terhadap lingkungan sosial (Irawati, 2021).

(Somantri, 2001) mengemukakan karakteristik mata pelajaran IPS SMA antara lain sebagai berikut:

- a. Ilmu Pengetahuan Sosial merupakan gabungan dari unsur-unsur geografi, sejarah, ekonomi, hukum dan politik, kewarganegaraan, sosiologi, bahkan juga bidang humaniora, pendidikan dan agama.
- b. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar IPS berasal dari struktur keilmuan geografi, sejarah, ekonomi, dan sosiologi, yang dikemas sedemikian rupa sehingga menjadi pokok bahasan atau topik (tema) tertentu.
- c. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar IPS juga menyangkut berbagai masalah sosial yang dirumuskan dengan pendekatan interdisipliner dan multidisipliner.
- d. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dapat menyangkut peristiwa dan perubahan kehidupan masyarakat dengan prinsip sebab akibat, kewilayahan, adaptasi dan pengelolaan lingkungan, struktur, proses dan masalah sosial serta upaya-upaya perjuangan hidup agar survive seperti pemenuhan kebutuhan, kekuasaan, keadilan dan jaminan keamanan.
- e. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar IPS menggunakan tiga dimensi dalam mengkaji dan memahami fenomena sosial serta kehidupan manusia secara keseluruhan.

Penjurusan merupakan upaya untuk membantu siswa dalam memilih jenis sekolah atau program pengajaran khusus atau program studi yang akan diikuti

siswa. Tujuan penjurusan siswa adalah memperoleh informasi yang lengkap dan jelas tentang berbagai kemungkinan pilihan yang ada bagi kelanjutan pendidikannya. Siswa dapat memilih dengan tepat jenis sekolah atau program studi yang sesuai dengan kemampuannya. Penempatan siswa pada jurusan yang tepat bukanlah hal yang mudah karena perlu mempertimbangkan berbagai aspek. Penjurusan siswa dimaksudkan untuk memenuhi kepentingan siswa dalam rangka pengembangan dan kesuksesan siswa secara optimal. Oleh karena itu, semua pihak perlu mencari jalan terbaik untuk mewujudkan tujuan tersebut dengan meletakkan kepentingan siswa sebagai hal yang dominan (Hartita, 2017).

C. Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa Jurusan IPA dengan Siswa Jurusan IPS

Kariv dan Heiman memaparkan terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik (Kariv & Heiman, 2005).

Stres akademik menurut Gadzella & Masten merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012). Sun, Dunne, Hou, dan Xu mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus

diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

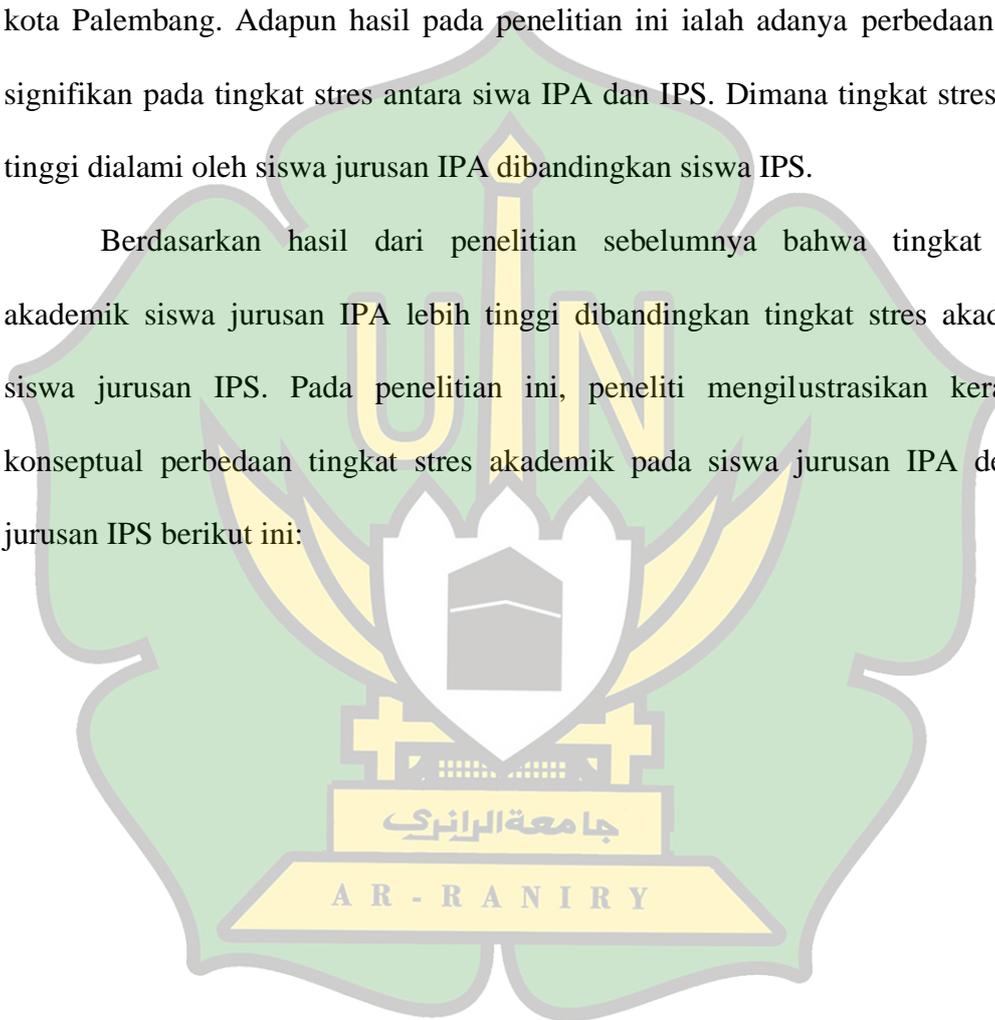
Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) atau Ilmu Alamiah (*Natural Science*) membahas tentang alam semesta dengan semua isinya dan terdiri dari tiga aspek yaitu Fisika, Biologi dan Kimia. Pada aspek Fisika lebih memfokuskan pada benda-benda tak hidup, aspek Biologi mengkaji pada persoalan yang terkait dengan makhluk hidup serta lingkungannya, aspek Kimia mempelajari gejala - gejala kimia baik yang ada pada makhluk hidup maupun benda tak hidup yang ada di alam. Sedangkan, Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan integrasi dari berbagai disiplin ilmu sosial seperti: sosiologi, sejarah, geografi, ekonomi, politik, hukum, dan budaya. Rumusan Ilmu Pengetahuan Sosial berdasarkan realitas dan fenomena sosial melalui pendekatan *interdisipliner* (Hartita, 2017).

Sebelumnya terdapat penelitian yang dilakukan tentang perbedaan tingkat stres akademik pada siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Fitiani, 2011) dengan judul Perbedaan Tingkat Stres pada Siswa kelas XI Jurusan IPA dengan Jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres pada siswa kelas XI jurusan IPA dengan jurusan IPS. Siswa kelas XI jurusan IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi daripada siswa kelas XI jurusan IPS. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Muhajirin, 2016) dengan judul Perbedaan Tingkat Stres pada Remaja Siswa kelas XI jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Remaja Siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang. Hasil

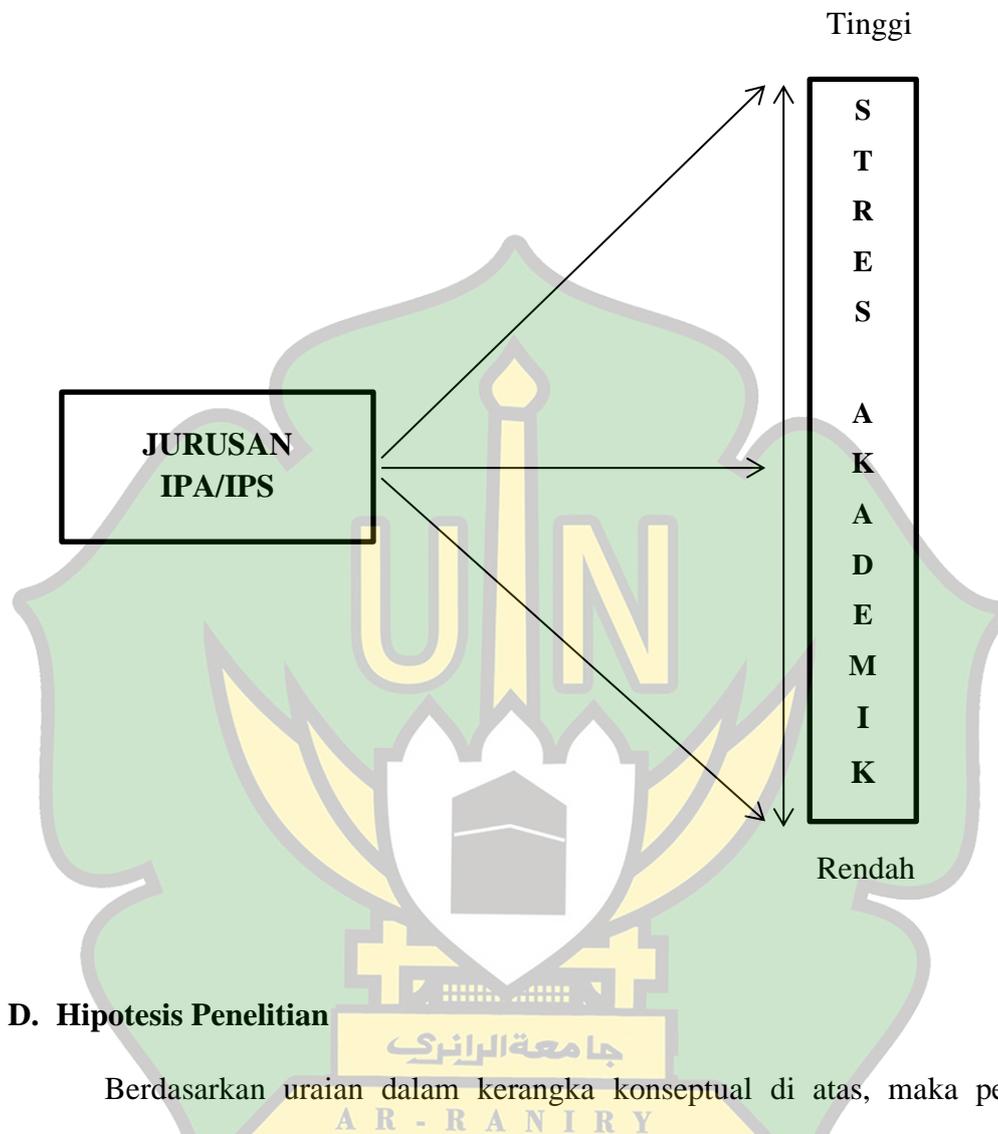
penelitian ini menemukan bahwa tingkatan stress pada siswa IPA lebih tinggi dibandingkan dengan siswa IPS.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Jauhari, 2019) dengan judul Analisis Tingkat Stres Akademik pada Siswa IPA dan Siswa IPS di SMA Unggulan se-kota Palembang. Adapun hasil pada penelitian ini ialah adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat stres antara siswa IPA dan IPS. Dimana tingkat stres lebih tinggi dialami oleh siswa jurusan IPA dibandingkan siswa IPS.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya bahwa tingkat stres akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan tingkat stres akademik siswa jurusan IPS. Pada penelitian ini, peneliti mengilustrasikan kerangka konseptual perbedaan tingkat stres akademik pada siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dalam kerangka konseptual di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA N 1 Krueng Barona Jaya, di mana tingkat stres akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan tingkat stres akademik siswa jurusan IPS.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik/kuantitatif, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode komparatif. Menurut Sugiyono (2017) metode komparatif adalah penelitian yang dilakukan untuk membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda. Penelitian ini mengungkap bagaimana perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS dengan mengetahui berapa besar tingkat stres akademik berdasarkan skor setiap aitem pada skala stres akademik yang disusun sendiri oleh peneliti.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variable merupakan langkah penetapan variable-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain, dapat dikatakan pula variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin

diketahui. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Azwar, 2015).

1. Variabel Bebas/ Jalur (X) : Jurusan
 - a. IPA
 - b. IPS
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres akademik

Stres akademik merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Penelitian ini diukur menggunakan skala stres akademik berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten ada 2 aspek, yaitu:

Aspek *stressor* akademik: *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressures* (tekanan), *Changes* (perubahan), *Self-imposed* (keinginan diri). Aspek *Reaction to Stress: Physiological, Emotional, Behavioral, Kognitif*.

2. Jurusan Siswa

Jurusan IPA, adalah ilmu yang membahas tentang alam semesta dan mengutamakan untuk menggunakan rumus-rumus. Mata pelajaran yang difokuskan pada jurusan IPA yaitu Biologi, Fisika dan Kimia. Jurusan IPS, adalah ilmu yang membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan hubungan sosial dan mengutamakan untuk mendalami teori-teori. Mata pelajaran yang difokuskan di jurusan IPS yaitu Sosiologi, Geografi, Sejarah, Politik dan Budaya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI dan XII SMA N 1 Krueng Barona Jaya yang berjumlah 165. Siswa jurusan IPA berjumlah 127 siswa dan siswa jurusan IPS berjumlah 38 siswa.

Tabel 3.1
Populasi Subjek

| Kelas | Jurusan IPA | Jurusan IPS | Jumlah |
|--------|-------------|-------------|--------|
| 1 | 42 | 17 | 59 |
| 2 | 45 | 8 | 53 |
| 3 | 40 | 13 | 53 |
| Jumlah | 127 | 38 | 165 |

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *proportional stratified sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang heterogen dan berstrata dengan mengambil sampel dari tiap-tiap populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing sub populasi secara acak.

Penentuan jumlah sampel menggunakan table yang dikembangkan Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 1 %, 5 %, dan 10 %. Pada penelitian ini peneliti mengambil taraf kesalahan 5 % dari tingkat kepercayaan 95%. Jumlah

populasi dalam penelitian ini adalah 165 siswa. Maka jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 110 siswa. Jadi, untuk memenuhi jumlah sampel, yang sudah ditentukan berdasarkan Isaac Michael. Namun karena populasi berstrata, maka sampelnya juga berstrata. Strata ditentukan menurut tingkatan kelas.

Langkah selanjutnya yang dilakukan dalam menentukan sampel adalah dengan menggunakan rumus stratifikasi untuk menentukan besar sampel pada setiap kelas. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut seperti yang dikutip dari (Sugiyono, 2017):

$$S = \frac{\text{Tiap Strata}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{Jumlah Sampel}$$

Tabel.3.2.
Penarikan Sampel Penelitian

| No | Jurusan | Jumlah Siswa Jurusan | Jumlah Populasi Per Strata | Perhitungan Sampel 5% Per Srata | Jumlah Sampel Per Jurusan |
|---------------|---------|----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | IPA | 127 | 127 | $\frac{127}{165} \times 110 = 85$ | $\frac{127}{165} \times 110 = 85$ |
| 2 | IPS | 38 | 38 | $\frac{38}{165} \times 110 = 25$ | $\frac{38}{165} \times 110 = 25$ |
| Jumlah | | 165 | 165 | 110 | 110 |

Berdasarkan rumus diatas, setelah di hitung dari setiap strata di SMAN 1 Krueng Barona Jaya, Aceh Besar, dengan per-strata berjumlah 2 jurusan. Jurusan IPA memiliki sampel 85 siswa dan jurusan IPS memiliki sampel 25 siswa sehingga sampel berjumlah 110 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Menurut Sugiyono skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara

memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model likert yang bertujuan untuk melakukan pengukuran terhadap subjek (Azwar, 2015).

1. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Tahap pertama yang harus dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian adalah dengan mempersiapkan alat ukur penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah dengan menggunakan skala dan angket jurusan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang berbentuk Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Angket yang peneliti gunakan yaitu angket jurusan, untuk mendapatkan data tentang jurusan dan subjek.

a. Skala Stres Akademik

Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala stres akademik berdasarkan aspek stres akademik dari Gadzella dan Masten. Skala yang telah disebutkan disusun dengan menggunakan Skala Likert. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat aitem instrumen berupa pernyataan dalam bentuk *favorabel* dan *unfavorabel*. Aitem *favorabel* adalah aitem yang mendukung indikator keberperilaku berdasarkan aspek-aspek yang diukur, sedangkan aitem

unfavorabel adalah aitem yang tidak mendukung *indicator* keberperilaku berdasarkan aspek-aspek yang diukur (Azwar, 2015).

Skala Stres Akademik pada penelitian ini mengacu pada dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten, yaitu: aspek *stressor* akademik: *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self-imposed* (keinginan diri) dan aspek *reaction to stress*: *physiological*, *emotional*, *behavioral*, *kognitif*. Secara spesifik gambaran skala stres akademik yang penulis pakai dapat dilihat pada tabel 3.3.

Table 3.3
Blue print Skala Stres Akademik

| Aspek | Sub-aspek | Indikator | Aitem | | Total | % |
|-------------------|----------------|--|-------|----|-------|-----|
| | | | F | UF | | |
| Stressor Akademik | Frustrasi | 1. pengalaman tidak tercapainya tujuan | 1 | 5 | 8 | 11% |
| | | 2. penolakan dalam setiap kesempatan | 2 | 6 | | |
| | | 3. sumber daya yang dimiliki kurang | 3 | 7 | | |
| | | 4. merasa terasing dalam lingkungan sosial | 4 | 8 | | |
| | Konflik | 1. menentukan pilihan yang positif/negatif | 9 | 13 | 2 | 3% |
| | Tekanan | 1. kompetisi | 10 | 14 | 8 | 11% |
| | | 2. aktifitas yang berlebihan | 11 | 15 | | |
| | | 3. deadline tugas sekolah | 12 | 16 | | |
| | | 4. hubungan interpersonal | 17 | 21 | | |
| | Perubahan | 1. pengalaman tidak menyenangkan | 18 | 22 | 6 | 8% |
| | | 2. perubahan dalam waktu yang bersamaan | 19 | 23 | | |
| | | 3. perubahan hidup yang mengganggu | 20 | 24 | | |
| | Keinginan Diri | 1. keinginan untuk bersaing | 25 | 29 | 10 | 13% |

| Aspek | Sub-aspek | Indikator | Aitem | | Total | % |
|---------------------------------|--|---------------------------------------|-------|----|-----------|-------------|
| | | | F | UF | | |
| <i>Reaction to stressor</i> | <i>Physiological</i> | 2. dicintai oleh banyak orang | 26 | 30 | 14 | 19% |
| | | 3. khawatir berlebihan | 27 | 31 | | |
| | | 4. solusi masalah | 28 | 32 | | |
| | | 5. kecemasan saat mengikuti ujian/tes | 33 | 37 | | |
| | | 1. keringat berlebihan | 34 | 38 | | |
| | | 2. pergerakan yang cepat | 35 | 39 | | |
| | | 3. sesak napas | 36 | 40 | | |
| | 4. sakit perut | 41 | 45 | | | |
| | 5. sakit kepala | 42 | 46 | | | |
| | 6. pusing | 43 | 47 | | | |
| | 7. kelelahan | 44 | 48 | | | |
| | <i>Emotional</i> | 1. marah | 49 | 53 | 8 | 11% |
| | | 2. rasa takut | 50 | 54 | | |
| | | 3. bersalah | 51 | 55 | | |
| | | 4. sedih | 52 | 56 | | |
| | <i>Behavioral</i> | 1. menangis | 57 | 61 | 14 | 19% |
| | | 2. menyakiti orang lain | 58 | 62 | | |
| | | 3. mudah marah | 59 | 63 | | |
| | | 4. merokok berlebihan | 60 | 64 | | |
| | | 5. menyakiti diri sendiri | 65 | 69 | | |
| | | 6. menggunakan difence mechanism | 66 | 70 | | |
| 7. menutup diri dari orang lain | | 67 | 71 | | | |
| <i>Kognitif</i> | 1. menilai situasi penyebab stress | 68 | 72 | 4 | 5% | |
| | 2. strategi mengatasi situasi tertekan | 73 | 74 | | | |
| Total | | | | | 74 | 100% |

Jawaban dalam skala ini dinyatakan dalam empat kategori (sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju) dengan tidak memakai jawaban ragu-ragu karena ini bisa menimbulkan kecenderungan subjek dalam menjawab ragu-ragu bagi subjek yang tidak pasti dengan jawaban. Penilaiannya bergerak dari

empat sampai satu untuk aitem *favorable* dan dari satu sampai empat untuk aitem *unfavorable*.

Tabel 3.4
Skor Aitem Skala Stres Akademik

| Jawaban | Aitem | |
|---------------------------|------------------|--------------------|
| | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| SS (Sangat Setuju) | 4 | 1 |
| S (Setuju) | 3 | 2 |
| TS (Tidak Setuju) | 2 | 3 |
| STS (Sangat Tidak Setuju) | 1 | 4 |

b. Angket Jurusan

Angket jurusan dalam penelitian ini berisi satu pertanyaan, yaitu pertanyaan tentang jurusan. Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam angket penelitian ini adalah jurusan IPA dan jurusan IPS. Selanjutnya peneliti memberi kode dari jawaban tersebut sebagaimana yang tertera pada tabel 3.5.

Tabel 3.5
Pengkodean Jurusan

| Jurusan | Kode |
|---------|------|
| IPA | 1 |
| IPS | 2 |

2. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang dimaksud untuk di ukur. Validitas menunjukkan pada fungsi pengukuran suatu tes, validitas melihat sejauh mana kecermatan alat ukur dan ketepatan alat ukur untuk melakukan fungsi pengukurannya (Periantalo, 2015). Uji validitas pada penelitian ini adalah validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isiskala oleh expert review (Azwar, 2016). Untuk mencapai

validitas tersebut, makaskala yang telah disusun akan dinilai oleh beberapa orang reviewer dengan kualifikasitelah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian dibidang psikologi, tujuannya adalahuntuk melihat skala yang telah disusun sudah sesuai dengan kontrak psikologis yang diukur. Komputasi validitas yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi *Content Validity Ratio (CVR)*. Data yang digunakan untuk menghitung *CVR* diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut *Subject Matter Expert (SME)*. SME diminta untuk aitem dalam skala sifatnya esensial apabila aitem tersebutdapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2016). Adapun rumus statistik *CVR* sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang dinilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penelitian

3. Uji Daya Beda Aitem

Analisis daya beda aitem yaitu dengan mengkomperasi masing-masing aitem dengan nilai total aitem. Penguji daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki danyang tidak memiliki atribut yang diukur, perhitungan daya beda aitem menggunakan koefesien *korelasi product moment* dari pearson. Formula Pearson untuk komputasi koefesien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016).

$$r_{ix} = \frac{\Sigma ix - (\Sigma i)(\Sigma x) / n}{\sqrt{\left[\frac{\Sigma ix^2}{n}\right] \left[\Sigma x^2 - \frac{(\Sigma x)^2}{n}\right]}}$$

Keterangan:

i = Skor aitem
 x = Skor skala
 n = Banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{ix} \geq 0,3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga rix kurang dari 0,3 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

4. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai sebuah pengukuran yang reliable (Azwar, 2015). Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliable, namun kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka 1,00 (Azwar, 2017). Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan:

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2 = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

s_x^2 = Varian skor X

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui layak atau tidak layaknya syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh suatu data agar dapat dianalisis dengan menggunakan teknik statistik (Misbahudin, 2013). Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas sebaran dan uji homogenitas varians.

a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi secara normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2016) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Untuk menguji normalitas analisis data yang digunakan yaitu secara non parametrik dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dari program SPSS. Batasan yang digunakan apabila $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah varian skor variabel secara signifikan mempunyai homogenitas atau tidak. Pengujian *homogenitas* dalam penelitian ini menggunakan *test for homogeneity of varians*. Skor varian variabel dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada koefisien p lebih besar dari 0,05.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini diuji dengan teknik analisis data yaitu teknik komparasi. Teknik komparasi yang dipakai yakni uji *independent sample t-test*, yang dianalisis dengan bantuan aplikasi komputer program *SPSS version 20.0 for windows*.

Adapun untuk rumus *Independent Sample t-test*, dapat dilihat pada gambar 3.3, berikut:

$$t - test = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{SD_1^2}{N_1 - 1}\right) + \left(\frac{SD_2^2}{N_2 - 1}\right)}} \text{ dengan } SD_1^2 = \left[\frac{\sum X_1^2}{N_1} - (X_1)^2\right]$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = Rata-rata pada distribusi sampel 1
- \bar{x}_2 = Rata-rata pada distribusi sampel 2
- SD_1 = Nilai varian pada distribusi sampel 1
- SD_2 = Nilai varian pada distribusi sampel 2
- N_1 = Jumlah individu pada sampel 1
- N_2 = Jumlah individu pada sampel 2

Batasan yang digunakan apabila nilai *t-test* dengan signifikansi (p) < 0,05, maka hipotesis diterima, sebaliknya jika skor *t-test* dengan signifikansi (p) > 0,05 maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya di Aceh Besar dengan jumlah populasi 165 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 111 siswa. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Desember 2021 sampai tanggal 9 Desember 2021. Data demografi sampel dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Sampel Penelitian

| Deskripsi Sampel | Kategori | Jumlah | Persentase% |
|------------------|----------|--------|-------------|
| Kelas | X | 27 | 24,3% |
| | XI | 47 | 42,4% |
| | XII | 37 | 33,3% |
| Total | | 111 | 100% |

Berdasarkan table 4.1 di atas diketahui bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari siswa kelas XI lebih banyak dari kelas lainnya yaitu berjumlah 47 siswa (42,4%), diikuti oleh kelas XII sebanyak 37 Siswa (33,3%) dan kelas X dengan jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 27 siswa (24,3%).

Tabel 4.2
Data Demografi Jurusan

| Deskripsi sampel | Katagori | Jumlah | Persentase % |
|------------------|----------|--------|--------------|
| Jurusan | IPA | 85 | 76,6% |
| | IPS | 26 | 23,4% |
| Total | | 111 | 100% |

Berdasarkan table 4.2 di atas diketahui bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari siswa jurusan IPA berjumlah 85 siswa (76,6%), sedangkan siswa jurusan IPS berjumlah 26 siswa (23,4%).

Tabel 4.3
Data Demografi Usia

| Deskripsi sampel | Katagori | Jumlah | Persentase % |
|------------------|----------|--------|--------------|
| Usia | 15 | 15 | 13,5% |
| | 16 | 42 | 37,9% |
| | 17 | 47 | 42,3% |
| | 18 | 7 | 6,3% |
| Total | | 111 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa siswa dalam penelitian ini berada pada usia 15-18 tahun dengan presentase usia 15 tahun sebanyak 15 siswa (13,5%), 16 tahun sebanyak 42 siswa (37,9%), 17 tahun sebanyak 47 siswa (42,3%), dan 18 tahun sebanyak 7 siswa (6,3%).

Tabel 4.4
Data Demografi Jenis Kelamin

| Deskripsi sampel | Katagori | Jumlah | Persentase % |
|------------------|-----------|--------|--------------|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 44 | 39,6% |
| | Perempuan | 67 | 60,4% |
| Total | | 111 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki dari seluruh sampel penelitian berjumlah 44 orang (39,6%) lebih sedikit dari pada jumlah sampel yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67 orang (60,4%).

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *try out*, *try out* dilakukan di SMA N 8 Banda Aceh dengan membagikan link *google forms* kepada siswa melalui grup *whatsapp* yang dibuat oleh ketua OSIS, *try out* mulai dari tanggal 25-26 November 2021 dengan jumlah 60 siswa, 30 siswa IPA dan 30 siswa IPS. Berikut adalah link *try out* yang dibagikan oleh peneliti <https://forms.gle/sRyKYyL4k9gZEBnX7>.

Selanjutnya, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry sebagai bahan ajuan penelitian pada tanggal 6 Desember 2021 dengan nomor surat B-1826/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/11/2021. Kemudian peneliti ke sekolah yang telah ditetapkan untuk memberikan surat izin penelitian kepada pihak sekolah SMA N 1 Krueng Barona Jaya. Dari pihak sekolah meminta surat rekomendasi dari Dinas Pendidikan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Surat tersebut diterbitkan pada tanggal 9 Desember 2021 yang ditandatangani oleh Mohd. Iqbal AR, S.T., M. Si. kepala cabang dinas pendidikan wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar, dengan nomor surat: 421.3/G.1/4881/2021. Berikut adalah link penelitian yang dibagikan oleh peneliti <https://forms.gle/PqomMV1ykM9d1RMTA>

Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 06 s/d 11 Desember 2021 dengan cara membagikan link *google forms* melalui wali kelas, wali kelas menyebarkan link ke setiap grup kelas X, XI dan XII. Setelah peneliti mengirim link *google forms*, kemudian terkumpul 111 responden, jumlah responden tersebut

melebihi jumlah yang telah ditentukan yaitu 110 responden. Data yang diperlukan sudah terpenuhi, oleh karena itu proses pengumpulan data dihentikan dan penelitian dilanjutkan ke tahap skoring hasil penelitian dan menganalisis data diantaranya menggunakan uji normalitas sebaran, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis dengan bantuan program SPSS versi 20.00.

Berikut lampiran surat izin melakukan pengumpulan data penelitian yang diterbitkan pada tanggal 15 Desember 2021 yang ditandatangani oleh Marzuki, S.Pd. kepala sekolah SMAN 1 Krueng Barona Jaya dengan nomor surat: 074 / 388 / 2021.

2. Pelaksanaan Validasi

a. Hasil Validasi Alat Ukur

Hasil komputasi CVR dari skala stres akademik dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.5
Koefisien CVR skala stres akademik

| No. | Koefisien CVR | No. | Koefisien CVR | No. | Koefisien CVR |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|---------------|
| 1 | 1 | 26 | 0,3 | 51 | 1 |
| 2 | 1 | 27 | 1 | 52 | 1 |
| 3 | 1 | 28 | 1 | 53 | 1 |
| 4 | 1 | 29 | 0,3 | 54 | 1 |
| 5 | 1 | 30 | 1 | 55 | 0,3 |
| 6 | 1 | 31 | 0,3 | 56 | 1 |
| 7 | 1 | 32 | 0,3 | 57 | 0,3 |
| 8 | 1 | 33 | 1 | 58 | 0,3 |
| 9 | 1 | 34 | 1 | 59 | 1 |
| 10 | 1 | 35 | 1 | 60 | 1 |
| 11 | 1 | 36 | 1 | 61 | 1 |
| 12 | 1 | 37 | 0,3 | 62 | 1 |
| 13 | 1 | 38 | 1 | 63 | 1 |
| 14 | 0,3 | 39 | 1 | 64 | 1 |

| No. | Koefesien CVR | No. | Koefesien CVR | No. | Koefesien CVR |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|---------------|
| 15 | 1 | 40 | 1 | 65 | 1 |
| 16 | 1 | 41 | 1 | 66 | 1 |
| 17 | 1 | 42 | 1 | 67 | 1 |
| 18 | 1 | 43 | 1 | 68 | 1 |
| 19 | 1 | 44 | 1 | 69 | 1 |
| 20 | 1 | 45 | 1 | 70 | 1 |
| 21 | 1 | 46 | 1 | 71 | 0,3 |
| 22 | 1 | 47 | 0,3 | 72 | 0,3 |
| 23 | 0,3 | 48 | 0,3 | 73 | 1 |
| 24 | 0,3 | 49 | 1 | 74 | 1 |
| 25 | 0,3 | 50 | 1 | | |

Hasil komputasi CVR pada tabel 4.5 diatas pada skala stres akademik yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat 59 aitem yang memiliki koefesien 1 dan 15 aitem yang memiliki koefesien 0,3. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian SME pada skala stres akademik menunjukkan nilai diatas nol (0) sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Hasil Analisis Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Aitem Alat Ukur

Hasil daya beda aitem skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6
Koefesien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

| No. | <i>Rix</i> | No. | <i>Rix</i> | No. | <i>Rix</i> |
|-----|-------------|-----|------------|-----|-------------|
| 1 | ,104 | 26 | ,264 | 51 | ,182 |
| 2 | ,213 | 27 | ,460 | 52 | ,316 |
| 3 | ,170 | 28 | ,499 | 53 | ,227 |
| 4 | ,153 | 29 | ,415 | 54 | ,467 |
| 5 | ,335 | 30 | ,311 | 55 | ,224 |
| 6 | ,380 | 31 | ,469 | 56 | ,284 |
| 7 | ,079 | 32 | ,533 | 57 | ,316 |

| No. | <i>Rix</i> | No. | <i>Rix</i> | No. | <i>Rix</i> |
|-----|--------------|-----|-------------|-----|-------------|
| 8 | ,115 | 33 | ,410 | 58 | ,407 |
| 9 | ,418 | 34 | ,237 | 59 | ,218 |
| 10 | ,369 | 35 | ,483 | 60 | ,347 |
| 11 | ,238 | 36 | ,459 | 61 | ,398 |
| 12 | ,323 | 37 | ,493 | 62 | ,357 |
| 13 | ,245 | 38 | ,641 | 63 | ,516 |
| 14 | ,185 | 39 | ,514 | 64 | ,380 |
| 15 | ,238 | 40 | ,347 | 65 | ,254 |
| 16 | ,372 | 41 | ,187 | 66 | ,494 |
| 17 | ,432 | 42 | ,260 | 67 | ,411 |
| 18 | ,232 | 43 | ,383 | 68 | ,374 |
| 19 | ,302 | 44 | ,376 | 69 | ,156 |
| 20 | ,121 | 45 | ,451 | 70 | ,641 |
| 21 | ,352 | 46 | ,227 | 71 | ,678 |
| 22 | ,321 | 47 | ,350 | 72 | ,501 |
| 23 | ,296 | 48 | ,384 | 73 | ,278 |
| 24 | ,402 | 49 | ,452 | 74 | ,279 |
| 25 | -,053 | 50 | ,353 | | |

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, dari 74 aitem diperoleh 54 aitem yang memiliki nilai $r \geq 0,25$ dan layak digunakan untuk penelitian sedangkan 20 aitem yang tidak layak digunakan untuk penelitian atau dinyatakan aitemnya gugur yaitu aitem pada nomor 1, 2, 3, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 18, 20, 25, 34, 41, 46, 51, 53, 55, 59 dan 69 karena memiliki nilai $r < 0,25$ selanjutnya 74 aitem tersebut dilakukan analisis reliabilitas. Hasil reliabilitas pada skala stres akademik diperoleh hasil α : 0,915. Selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh adalah α : 0,918. Artinya skala stres akademik dalam penelitian ini reliabel.

Selanjutnya, peneliti memaparkan *blueprint* akhir skala stres akademik yang dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7
Blueprint Akhir Skala Stres Akademik

| Aspek | Sub-aspek | Indikator | Aitem | | Total | % |
|---------------------------------------|----------------|--|-------|----|-------|-----|
| | | | F | UF | | |
| Stressor Akademik | Frustrasi | 1. pengalaman tidak tercapainya tujuan | - | 1 | | |
| | | 2. penolakan dalam setiap kesempatan | - | 2 | | |
| | | 3. sumber daya yang dimiliki kurang | - | - | 2 | 4% |
| | | 4. merasa terasing dalam lingkungan sosial | - | - | | |
| | Konflik | 1. menentukan pilihan yang positif/negatif | 3 | 6 | 2 | 4% |
| | Tekanan | 1. kompetisi | 4 | - | | |
| | | 2. aktifitas yang berlebihan | - | - | | |
| | | 3. deadline tugas sekolah | 5 | 7 | 5 | 9% |
| | | 4. hubungan interpersonal | 8 | 10 | | |
| | Perubahan | 1. pengalaman tidak menyenangkan | - | 11 | | |
| | | 2. perubahan dalam waktu yang bersamaan | 9 | 12 | 4 | 7% |
| | | 3. perubahan hidup yang mengganggu | - | 13 | | |
| | Keinginan Diri | 1. keinginan untuk bersaing | - | 17 | | |
| | | 2. dicintai oleh banyak orang | 14 | 18 | | |
| | | 3. khawatir berlebihan | 15 | 19 | 9 | 17% |
| | | 4. solusi masalah | 16 | 20 | | |
| 5. kecemasan saat mengikuti ujian/tes | | 21 | 24 | | | |
| Reaction to stressor | Phsiological | 1. keringat berlebihan | - | 25 | | |
| | | 2. pergerakan yang cepat | 22 | 26 | | |
| | | 3. sesak napas | 23 | 27 | 11 | 21% |
| | | 4. sakit perut | - | 31 | | |
| | | 5. sakit kepala | 28 | - | | |
| | | 6. pusing | 29 | 32 | | |
| | | 7. kelelahan | 30 | 33 | | |
| | Emotional | 1. marah | 34 | - | 5 | 9% |

| Aspek | Sub-aspek | Indikator | Aitem | | Total | % |
|-------|-------------------|--|----------|-----------|-------|------|
| | | | <i>F</i> | <i>UF</i> | | |
| | | 2. rasa takut | 35 | 37 | | |
| | | 3. bersalah | - | - | | |
| | | 4. sedih | 36 | 38 | | |
| | | 1. menangis | 39 | 42 | | |
| | | 2. menyakiti orang lain | 40 | 43 | | |
| | | 3. mudah marah | - | 44 | | |
| | | 4. merokok berlebihan | 41 | 45 | | |
| | <i>Behavioral</i> | 5. menyakiti diri sendiri | 46 | - | 12 | 22% |
| | | 6. menggunakan difence mechanism | 47 | 50 | | |
| | | 7. menutup diri dari orang lain | 48 | 51 | | |
| | | 1. menilai situasi penyebab stress | 49 | 52 | | |
| | <i>Kognitif</i> | 2. strategi mengatasi situasi tertekan | 53 | 54 | 4 | 7% |
| | | Total | | | 54 | 100% |

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan oleh peneliti adalah berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (*ordinal*). Tujuan dari kategorisasi ordinal adalah untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut. Cara pengkategorian ini diperoleh dengan membuat kategori normatif subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Mengingat kategorisasi bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara deskriptif selama penetapan itu berada dalam batasan kewajaran dan dapat diterima oleh akal (Azwar, 2016).

a. Skala Stres Akademik

Analisis secara deskriptif dilakukan dengan melihat deskripsi data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dan hipotetik (yang mungkin terjadi). Berdasarkan hasil deskripsi data penulisan, pada variabel stres akademik dapat dilihat pada table 4.8 di bawah ini:

Tabel 4.8
Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik secara keseluruhan

| Variabel | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
|----------------|----------------|------|------|----|--------------|------|--------|-------|
| | Xmaks | Xmin | Mean | SD | Xmaks | Xmin | Mean | SD |
| Stres Akademik | 216 | 54 | 135 | 27 | 189 | 108 | 149,63 | 16,24 |

Keterangan Rumus Skor Hipotetik dan Empirik :

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar Deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada table 4.8 diatas analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 216, minimal nilai 54, rata-rata 135, dan standar deviasi 27. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 189, minimal 108, rata-rata 149,63 dan standar deviasi 16, 24. Dekripsi hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorian pada skala stres akademik.

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (M - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= M (+ 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan

M = *Mean* (rata-rata) empirik pada skala

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.9

Hasil Kategorisasi Stres Akademik secara keseluruhan

| Katagori | Interval | Frekuensi (n) | Presentase % |
|---------------|--------------------|---------------|--------------|
| Rendah | $X < 132$ | 19 | 17,1% |
| Sedang | $133 \leq X < 164$ | 76 | 68,5% |
| Tinggi | $165 \leq X < 189$ | 16 | 14,4% |
| | Total | 111 | 100% |

Hasil kategorisasi stres akademik pada tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya yang mengalami stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 76 siswa (68,5%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 19 siswa (17,1%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 16 siswa (14,4%).

Tabel 4.10

Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik pada siswa jurusan IPA

| Variabel | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
|------------------|----------------|------|------|----|--------------|------|--------|-------|
| | Xmaks | Xmin | Mean | SD | Xmaks | Xmin | Mean | SD |
| Siswa IPA | 216 | 54 | 135 | 27 | 189 | 108 | 152,15 | 16,76 |

Berdasarkan hasil statistik data penelitian siswa jurusan IPA pada table 4.10 diatas analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 216, minimal nilai 54, rata-rata 135, dan standar deviasi 27. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 189, minimal

108, rata-rata 152,15 dan standar deviasi 16,76. Dekripsi hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Tabel 4.11
Hasil Kategorisasi Stres Akademik pada siswa jurusan IPA

| Kategori | Interval | Frekuensi (n) | Presentase % |
|--------------|--------------------|---------------|--------------|
| Rendah | $X < 134$ | 17 | 20% |
| Sedang | $135 \leq X < 167$ | 55 | 64,7% |
| Tinggi | $168 \leq X < 189$ | 13 | 15,3% |
| Total | | 85 | 100% |

Hasil kategorisasi stres akademik siswa jurusan IPA pada tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya yang mengalami stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 55 siswa (64,7%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 17 siswa (20%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 13 siswa (15,3%).

Tabel 4.12
Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik pada siswa jurusan IPS

| Variabel | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
|-----------|----------------|------|------|----|--------------|------|--------|-------|
| | Xmaks | Xmin | Mean | SD | Xmaks | Xmin | Mean | SD |
| Siswa IPS | 216 | 54 | 135 | 27 | 162 | 117 | 141,38 | 11,15 |

Berdasarkan hasil statistik data penelitian siswa jurusan IPS pada tabel 4.12 diatas analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 216, minimal nilai 54, rata-rata 135, dan standar deviasi 27. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 162, minimal 117, rata-rata 141,38 dan standar deviasi 11,15. Dekripsi hasil penelitian tersebut

dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Tabel 4.13

Hasil Kategorisasi Stres Akademik pada siswa jurusan IPS

| Katagori | Interval | Frekuensi (n) | Presentase % |
|-----------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| Rendah | $X < 129$ | 4 | 15,4% |
| Sedang | $130 \leq X < 151$ | 21 | 80,8% |
| Tinggi | $152 \leq X < 162$ | 1 | 3,8% |
| | Total | 26 | 100% |

Hasil kategorisasi stres akademik siswa jurusan IPS pada tabel 4.13 diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya yang mengalami stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 siswa (80,8%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 4 siswa (15,4%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 1 siswa (3,8%).

2. Analisis Uji Prasyarat

Penggunaan uji prasyarat pada penelitian ini bertujuan untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan untuk mengetahui komparasi antar variabel. Uji prasyarat yang peneliti lakukan adalah: **N I R Y**

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dari program SPSS. Batasan yang digunakan apabila $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tersebut

dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran dapat dilihat pada tabel 4.14 di bawah ini:

Tabel 4.14
Hasil Uji Normalitas Sebaran

| Variabel Penelitian | Kolmogorov Smirnov Z | P |
|---------------------|----------------------|-------|
| Stres Akademik | 1,077 | 0,197 |

Berdasarkan tabel 4.14 dibawah hasil uji normalitas sebaran untuk variabel stress akademik diperoleh nilai normalitas *kolgomorov Smirnov Z* 1,007 dengan nilai signifikansi 0,197, maka dapat dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas sebaran.

b. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *test for homogeneity of varians*. Skor varian variabel dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada koefisien p lebih besar dari 0,05. Hasil Uji Homogenitas Varians dapat dilihat pada tabel 4.15 di bawah ini:

Tabel 4.15
Hasil Uji Homogenitas Varians

| Variabel Penelitian | F Levene Statistic | P |
|---------------------|--------------------|-------|
| Stres Akademik | 7,340 | 0,008 |

Berdasarkan data tabel 4.15 di atas, diperoleh *F Levene Statistic* variabel di atas yaitu $F = 7,340$ dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$), maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, dapat disimpulkan bahwa varian data stres akademik pada siswa SMA N 1 Krueng Barona Jaya adalah tidak sama

atau tidak homogen. Dikarenakan data tidak homogen, artinya variansi pada tiap kelompok tidak sama.

3. Analisis Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis data yaitu teknik komparasi. Teknik komparasi yang dipakai yakni uji *independent sample t-test*. Metode ini digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS di SMA N 1 Krueng Barona Jaya. Dikarenakan data tidak homogen, maka peneliti menggunakan nilai t-test *Equal variances not assumed*. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.16 dibawah ini:

Tabel 4.16
Uji Hipotesis

| Variabel Penelitian | t-test | P |
|----------------------------|---------------|----------|
| Stres Akademik | 3,786 | 0,000 |

Berdasarkan data tabel 4.16 di atas, diperoleh nilai t-test yaitu 3,786 dengan nilai signifikasi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA ($mean = 152,15$) dan siswa jurusan IPS ($mean = 141,38$) di SMA N 1 Krueng Barona Jaya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan siswa jurusan IPS. Dengan kata lain hipotesis diterima pada penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jurusan siswa SMA yaitu jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) pada siswa SMA N 1 Krueng Barona Jaya. Dengan nilai siswa jurusan IPA ($mean= 152,15$) dan pada siswa jurusan IPS ($mean= 141,38$); $t-test= 3,786$, dan $p= 0.000$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat stres akademik pada siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS).

Hasil kategorisasi tingkat stres akademik pada siswa SMA N 1 Krueng Barona Jaya secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 76 orang (68,5%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 19 orang (17,1%), dan kategori tinggi sebanyak 16 orang (14,4%), artinya stres akademik pada siswa SMA N 1 Krueng Barona Jaya mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Sementara hasil kategorisasi stres akademik jika dibandingkan antara siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) SMA N 1 Krueng Barona Jaya menunjukkan bahwa, siswa IPA memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang sebanyak 55 siswa (64,7%), rendah sebanyak 17 siswa (20%), dan kategori tinggi sebanyak 13 siswa (15,3%). Sedangkan pada siswa IPS tingkat stres akademik pada kategori sedang sebanyak 21 siswa (80,8%), rendah sebanyak 4 siswa (15,4%), dan kategori tinggi sebanyak 1 siswa (3,8%). Dari data diatas dapat dilihat bahwa siswa pada jurusan IPA

mengalami tingkat stres akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan siswa pada jurusan IPS, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini dipengaruhi oleh jurusan dan mata pelajaran yang berbeda pada kedua jurusan. Sedangkan faktor lain yang mempengaruhi stres akademik siswa terdapat pada beberapa faktor dari luar seperti, frustrasi akademik, konflik, tekanan, perubahan, keinginan diri. Dan faktor dari dalam diri individu seperti, psikologis, emosi, perilaku dan cara berfikir.

Disamping itu juga terdapat faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa antara lain, pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba dan paksaan dari orang tua. Anak yang memilih jurusan IPA, kemungkinan mengalami stres karena dipaksa oleh orang tuanya yang menganggap jurusan IPA lebih baik daripada jurusan IPS. Stres bukan karena pilihan itu namun karena tuntutan target yang melebihi kemampuan. Dengan dipaksa oleh orang tuanya siswa jurusan IPA akan mengalami tingkat stres lebih tinggi dikarenakan mereka memaksakan diri untuk mengikuti mata pelajaran yang tidak diinginkan. Dalam beberapa kasus di beberapa sekolah siswa diminta untuk mengikuti psikotes sebelum penentuan jurusan, ketika mengikuti psikotes ada siswa yang cenderung mendapatkan nilai yang tinggi dalam aspek berpikir abstraksi dan daya ingat lebih tinggi, dibanding aspek hitung-menghitung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitiani (2011) yang melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Stres pada Siswa kelas XI Jurusan IPA dengan Jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo”. Dari perhitungan data

statistik didapatkan $P = 0,036$. Karena $P < 0,05$ maka H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres pada siswa kelas XI jurusan IPA dengan jurusan IPS. Siswa kelas XI jurusan IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi daripada siswa kelas XI jurusan IPS.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauhari (2019) pernah melakukan penelitian dengan judul Analisis Tingkat Stres Akademik pada Siswa IPA dan Siswa IPS di SMA Unggulan se-kota Palembang. Adapun sekolah yang dijadikan sampel berdasarkan teknik cluster sampling, yaitu Kecamatan Ilir Barat 1 SMA Negeri 1 Palembang, Kecamatan Ilir Timur 1 SMA Methodist 2 Palembang, Kecamatan Ilir Timur 2 SMA Xaverius 1 Palembang, dan Kecamatan Kemuning SMA Unggulan 3 Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan terjadinya stress akademik pada siswa SMA Unggulan jurusan IPA dan IPS yang menggunakan lama jam belajar. Stres akademik dapat memberikan dampak negatif jika tidak disadari dan dikendalikan sedini mungkin. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang analisis tingkat stress akademik pada siswa IPA dan IPS di SMA Unggulan se-Kota Palembang Tahun 2019.

Penelitian lain dilakukan oleh Muhajirin (2016) dengan judul Perbedaan Tingkat Stres pada Remaja Siswa kelas XI jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Remaja Siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pra eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 92 siswa. Analisis yang digunakan adalah mann whitney. Tingkat stress siswa jurusan IPA yang

termasuk kategori ringan sebanyak 27 responden (58,70%), dan kategori sedang sebanyak 19 responden (41,30%). Frekuensi tingkat stress siswa jurusan IPS yang termasuk kategori normal sebanyak 2 responden (4,35%), kategori ringan sebanyak 34 responden (73,91%), dan yang termasuk kategori sedang sebanyak 10 responden (21,74%). Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada remaja siswa kelas XI Ilmu pengetahuan Alam (IPA) dengan remaja siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dengan *p-value* 0,000.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi selama proses penelitian, penelitian ini hanya melihat faktor perbedaan jurusan saja dan tidak melihat faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada siswa jurusan IPA dan IPS. Selanjutnya penelitian ini tidak membahas tentang perbedaan dari data-data demografi yang terkumpul dari lapangan secara terperinci. Hal lainnya proses penelitian juga dilakukan pada kondisi *Covid-19* sehingga peneliti melakukan penelitian secara online dengan cara membagikan link googleform kepada sampel penelitian dan tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan sampel penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh nilai *t-test* yaitu 3,786 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang sangat signifikan antara siswa jurusan IPA dan siswa jurusan IPS di SMA N 1 Krueng Barona Jaya. Di mana stres akademik siswa jurusan IPA (*mean*= 152,15) lebih tinggi dibandingkan dengan stres akademik siswa jurusan IPS (*mean*= 141,38). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu tingkat stress akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stress akademik siswa jurusan IPS.

B. Saran

1. Kepada Siswa

Diharapkan kepada siswa untuk dapat lebih mengatur waktu dengan baik antara bermain dengan kegiatan sekolah, dikarenakan siswa dituntut untuk berprestasi tinggi, hal ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, dan teman sebaya dan mendapatkan nilai sesuai dengan stantar mata pelajaran. Siswa juga diharapkan dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru dan lainnya, agar dapat mencegah tingkat stres akademik yang dirasakan siswa serta terdorong untuk dapat terus terlibat disekolah.

2. Kepada Guru

Diharapkan dapat lebih memperhatikan siswa di dalam kelas seperti, memberikan pembelajaran yang inovatif agar siswa tidak mudah jenuh dan stres dalam menghadapi pembelajaran.

3. Kepada Lembaga Pendidikan

Dapat memberikan inovasi kegiatan-kegiatan yang dapat meminimalisir tingkat stress siswa akibat pembelajaran yang monoton, sehingga tingkat stres siswa dalam belajar lebih berkurang. Sekolah dapat mengupayakan untuk mengurangi tingkat stres siswa salah satunya melalui interaksi guru kepada seluruh siswa secara merata agar seluruh siswa dapat terus fokus dan bersemangat dalam aktivitas belajar mengajar maupun aktivitas lainnya di sekolah. Sehingga diharapkan persentase tingkat stres siswa dapat menurun.

4. Kepada Orang tua

Untuk dapat lebih memperhatikan anaknya baik dari segi sosial atau di lingkungan tempat tinggal, dengan memberikan kasih sayang yang cukup, serta menanyakan keadaan dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan di sekolah.

5. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengangkat topik yang serupa maupun mengembangkan topik tingkat stres akademik dengan jurusan sebaiknya dapat memperluas subjek penelitian yang digunakan, misalnya menggunakan partisipan pada jurusan Bahasa atau jurusan Agama, untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS dan jurusan lainnya. Selain itu pemilihan alat ukur penelitian

disarankan dengan menambahkan alat ukur yang mana aitem-aitemnya dapat mengukur tingkat stres akademik yang dirasakan, bukan hanya dilihat berdasarkan *stressornya* saja. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan menambahkan variabel lainnya yang terdapat faktor mempengaruhi stres akademik agar memperoleh hasil penelitian yang semakin luas, atau dapat mengaitkan variable ini dengan variable-variabel lain untuk melihat perbedaan atau hubungan sehingga ada penelitian baru.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Dini, & Pujiyono, W. (2019, Desember 17). *id.quora.com*. Retrieved from Benarkah anak yang memilih jurusan IPA lebih stres daripada anak IPS?: <https://id.quora.com/Benarkah-anak-yang-memilih-jurusan-IPA-lebih-stres-daripada-anak-IPS>
- Fitiani, M. A. (2011). Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas Xi Jurusan IPA Dengan Jurusan IPS Di Sma N 2 Sukoharjo. *Skripsi* (p. 30). Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gunawan, I. (2016). *Statistika Inferensial*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Hartita, S. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Jurusan IPA dan IPS dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) pada mata pelajaran Matematika Siswa kelas XI SMA N 2 Palopo. *Skripsi* (p. 20). Palopo: Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Irawati, I. (2021). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar IPA. *Jurnal Pijar MIPA*, 44-48.
- Jauhari, P. M. (2019). Analisis Tingkat Stress Akademik Siswa IPA Dan Siswa IPS Di Sma Unggulan Se-Kota Palembang Tahun 2019. *Skripsi* (p. 30). Sriwijaya: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of. *College Students Journal*, 39 (1), 72-89.
- Kelana, N. S. (2019, Maret 9). *siedoo.com*. Retrieved September 13, 2021, from Mengupas Pendidikan dari Pelosok Negeri: <https://siedoo.com/berita-17693-benarkah-anak-ipa-lebih-stres-dari-anak-ips-ini-kata-psikolog/>
- Kustiyahningsih, Y., & Syafa'ah, N. (2015). Sistem Pendukung Keputusan Untuk Menentukan Jurusan Pada Siswa Sma Menggunakan Metode Knn Dan Smart. *Jurnal Sistem Informasi Indonesia*, 1 (1).

- Lukito, A., & Nur'aeni. (2018). Stres dan Strategi Coping pada Peserta Didik kelas X Program Studi IPS yang Menggunakan Kurikulum 2013. *PSYCHO IDEA*, 1693-1076.
- Maharani, L. (2014, Desember 21). *Universal*. Retrieved from agathaluciamaharani.blogspot.com:
<https://agathaluciamaharani.blogspot.com/2014/12/hakikat-ipa-karakteristik-ipa.html>
- Majir, A. (2020). *Paradigma Baru Manajemen Pendidikan Abad 21*. Yogyakarta: Deepublish .
- Misbahudin, I. H. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhajirin. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Remaja Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi* (p. 46). Semarang: Undergraduate thesis Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rimbarizki, R. (2017). Penerapan Pembelajaran Daring Kombinasi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Paket C Vokasi di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Pioneer Karanganyar. *E-Journal UNESA*, 0 - 216.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai Statistik Dengan SPSS 24*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi Pendidikan Edisi ke-2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Shabilla, N. A. (2019). Hubungan antara Stres Akademik dengan Tingkat Depresi pada Siswa Remaja kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan. *SKRIPSI* (p. 40). Jakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 1-3.
- Somantri, M. N. (2001). *Menggagas Pembaharuan Pendidikan IPS*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sudrajat, A. (2011, Maret 12). *Tentang Pendidikan*. Retrieved from akhmadsudrajat.wordpress.com:

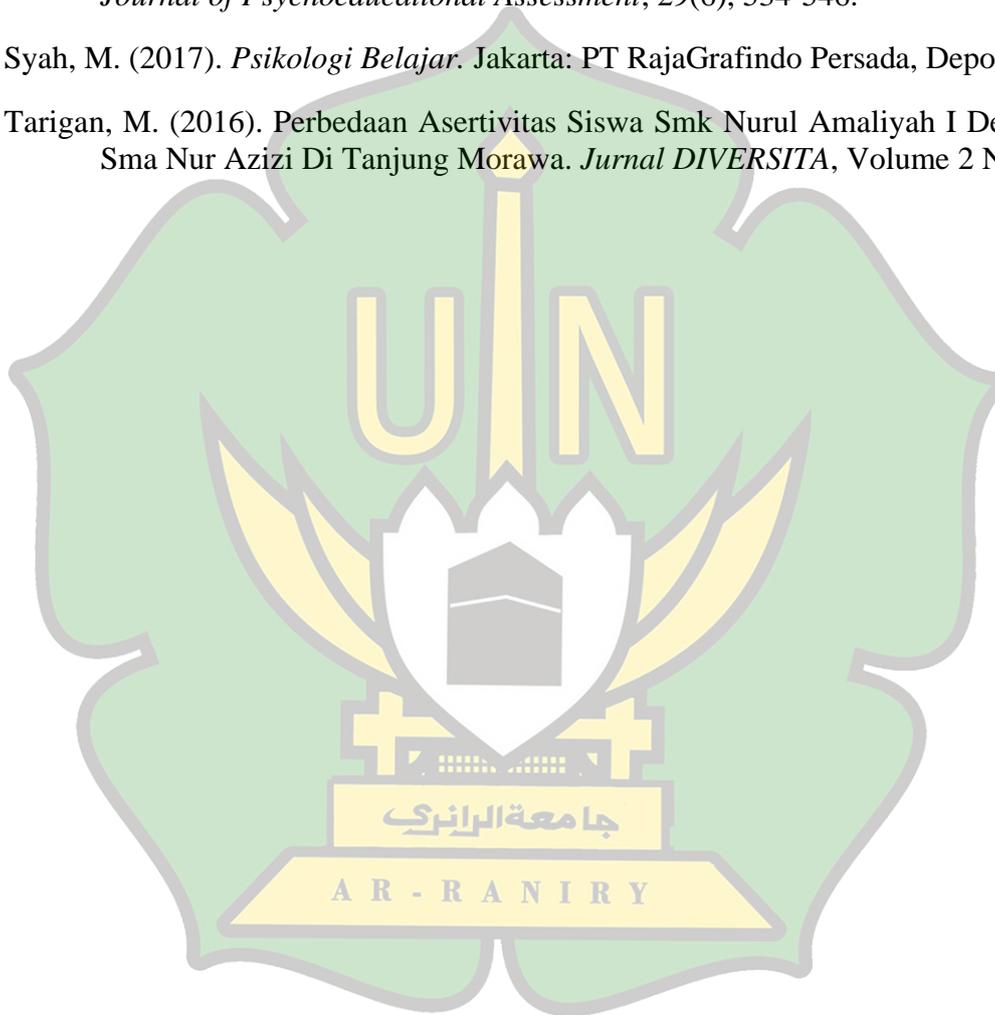
<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2011/03/12/karakteristik-mata-pelajaran-ilmu-pengetahuan-sosial-ips/>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.

Syah, M. (2017). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, Depok.

Tarigan, M. (2016). Perbedaan Asertivitas Siswa Smk Nurul Amaliyah I Dengan Sma Nur Azizi Di Tanjung Morawa. *Jurnal DIVERSITA*, Volume 2 No. 2.





PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-
RANIRY
BANDA ACEH-2021

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini saya memohon kesediaan Anda untuk menjawab beberapa pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ini.

Data dalam penelitian ini termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Besar harapan saya untuk Anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Saya,
Peneliti

Muhammad Nanda



LAMPPIRAN IV

(Koesioner Uji Coba)

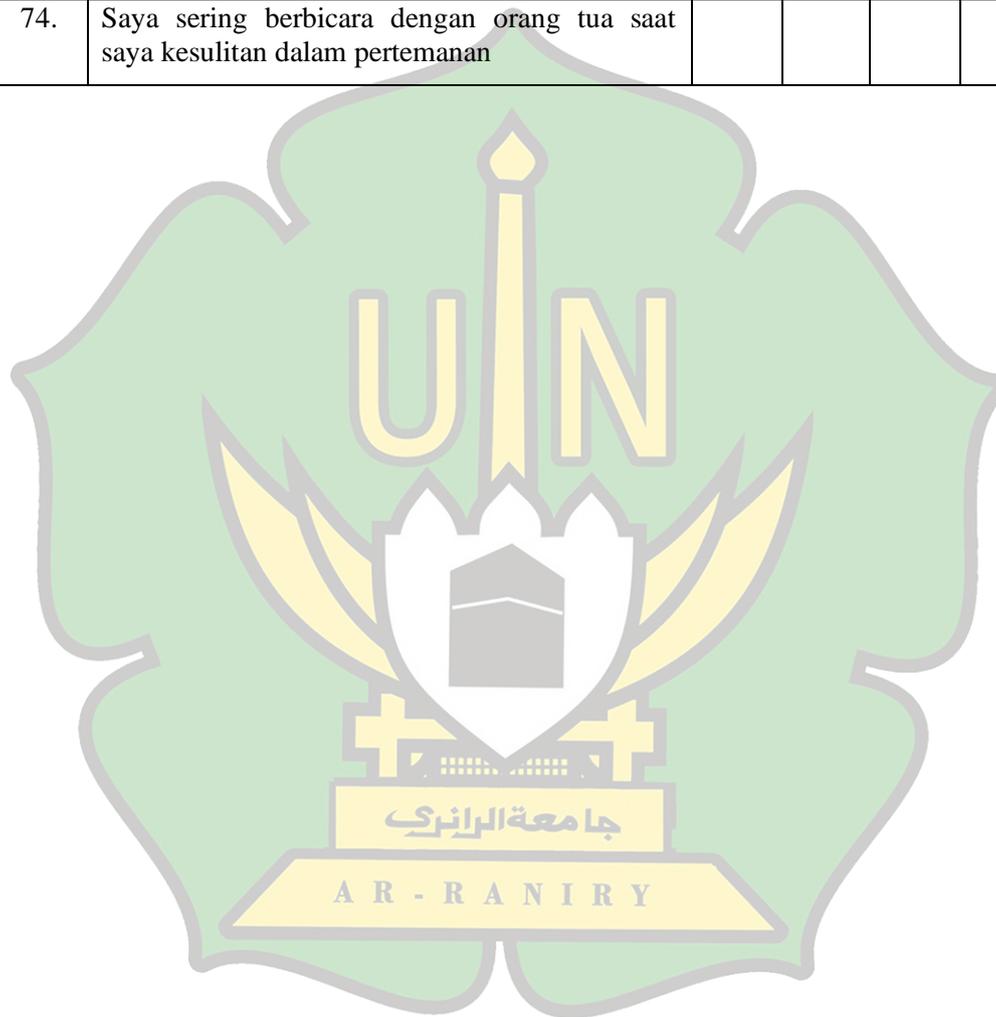
Kuesioner Try out Stres Akademik

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya pernah mendapatkan nilai yang rendah karena saya tidak belajar | | | | |
| 2. | Saya merasa kecewa ketika pendapat saya ditolak oleh teman-teman saya | | | | |
| 3. | Saya kesal dengan penjelasan materi yang sulit dipahami | | | | |
| 4. | Saya merasa teman saya memilih-milih dalam beteman | | | | |
| 5. | Saya selalu berusaha sehingga mendapatkan apa yang saya inginkan | | | | |
| 6. | Saya senang ketika teman menerima saran dari saya saat mengerjakan tugas kelompok | | | | |
| 7. | Saya dengan mudah mencerna setiap pelajaran yang diberikan oleh guru | | | | |
| 8. | Saya memiliki banyak teman walaupun saya jarang berbaur dengan mereka | | | | |
| 9. | Saya lebih memilih duduk di kantin saat guru sedang mengajar | | | | |
| 10. | Saya merasa tidak perlu giat belajar karena seberapa besar pun usaha saya, nilai saya tetap rendah | | | | |
| 11. | Selain belajar disekolah saya juga mengikuti les tambahan | | | | |
| 12. | Saya sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru karena terlalu lalai bermain | | | | |
| 13. | Saya lebih memilih untuk diam dari pada harus berkelahi dengan teman | | | | |
| 14. | Teman saya lebih pintar dari saya dalam semua mata pelajaran sehingga saya belajar lebih giat | | | | |
| 15. | Sepulang sekolah saya menghabiskan waktu dengan bermain game | | | | |
| 16. | Saya memilih untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu dari pada bermain | | | | |
| 17. | Teman sebangku saya se mengganggu saya saat sedang belajar | | | | |
| 18. | Saya pernah kedapatan menyontek saat ujian | | | | |
| 19. | Guru kerap memberikan ulangan secara tiba-tiba | | | | |
| 20. | Jika belajar terlalu lama saya akan mengalami sulit tidur | | | | |
| 21. | Teman sekelas saya sering membantu saya mengerjakan tugas | | | | |
| 22. | Saya pernah mendapat nilai yang memuaskan saat ujian | | | | |
| 23. | Saya selalu siap dengan ulangan yang diadakan secara tiba-tiba tanpa pemberitahuan sebelumnya | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 24. | Selama ini kualitas tidur saya lebih baik | | | | |
| 25. | Saya rela melakukan segala hal agar bisa mengalahkan orang lain | | | | |
| 26. | Saya harus mematuhi peraturan sekolah agar disenangi oleh guru | | | | |
| 27. | Saya cemas ketika saya melakukan presentasi di kelas | | | | |
| 28. | Saya tidak mampu menghadapi masalah yang saya hadapi | | | | |
| 29. | Saya tidak peduli dengan persaingan di kelas | | | | |
| 30. | Saya tidak peduli jika guru memarahi saya | | | | |
| 31. | Saya tetap memasuki kelas dengan tenang walaupun saya sudah terlambat | | | | |
| 32. | Setiap menghadapi masalah saya mudah mencari solusinya | | | | |
| 33. | Saya tidak bisa tidur dengan nyenyak apabila besok ujian | | | | |
| 34. | Saya merasa gugup serta mengeluarkan keringat saat akan melakukan presentasi | | | | |
| 35. | Ketika dipanggil guru saya bergegas menjumpainya | | | | |
| 36. | Saya mengalami kesulitan bernafas ketika berada disituasi yang sulit | | | | |
| 37. | Saya tetap bermain seperti biasa walaupun besok ujian | | | | |
| 38. | Saya tetap tenang saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru | | | | |
| 39. | Saya akan tetap berjalan seperti biasa walaupun saya sudah terlambat menuju lapangan upacara | | | | |
| 40. | Pernapasan saya tetap stabil walaupun saya sedang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan | | | | |
| 41. | Saya merasa mules ketika dipanggil guru kedepan kelas | | | | |
| 42. | Saya sakit kepala jika belajar terlalu keras | | | | |
| 43. | Saya merasa pusing ketika menghadapi pelajaran yang berhubungan dengan angka | | | | |
| 44. | Saya mudah capek jika terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru | | | | |
| 45. | Saya merasa baik-baik saja ketika dipanggil secara tiba-tiba oleh guru ke depan kelas | | | | |
| 46. | Saya tidak pernah sakit kepala dikarenakan mengerjakan banyak tugas | | | | |
| 47. | Saya menikmati semua pelajaran yang diberikan tanpa merasa pusing | | | | |
| 48. | Saya tetap akan belajar walaupun setelah berolahraga | | | | |
| 49. | Saya kerap melampiaskan amarah pada keluarga saat mendapatkan nilai yang rendah | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 50. | Saya mudah ketakutan jika seseorang meninggikan suaranya | | | | |
| 51. | Saya merasa bersalah kepada orang tua apabila mendapat nilai yang rendah | | | | |
| 52. | Saya sedih jika nilai saya rendah | | | | |
| 53. | Saya tidak mudah marah jika ada masalah yang berkaitan dengan sekolah | | | | |
| 54. | Saya tidak merasa takut walaupun terlibat perkelahian | | | | |
| 55. | Saya tidak peduli dengan hasil akademik yang saya peroleh | | | | |
| 56. | Saya tidak merasa sedih jika harus remedial saat nilai ujian saya rendah | | | | |
| 57. | Jika ada sedikit kesalahan saat belajar, saya menangis | | | | |
| 58. | Saya sering berkata kasar ketika berbicara dengan teman | | | | |
| 59. | Saya sering berteriak saat keinginan saya tidak tercapai | | | | |
| 60. | Saya tidak bisa berhenti merokok ketika memikirkan tugas | | | | |
| 61. | Jika dimarahi oleh guru saya tidak menangis | | | | |
| 62. | Saya tidak memarahi saudara saya ketika dia berisik saat saya sedang mengerjakan tugas | | | | |
| 63. | Jika kemauan saya tidak terpenuhi saya akan memaklumi | | | | |
| 64. | Saya tidak pernah merokok walaupun saya sedang banyak pikiran | | | | |
| 65. | Saya sering bergadang untuk mengerjakan tugas deadline | | | | |
| 66. | Saya cenderung mencari alasan dari kesalahan yang saya lakukan | | | | |
| 67. | Ketika mempunyai masalah saya lebih memilih untuk mengurung diri di kamar | | | | |
| 68. | Menurut saya belajar berlebihan tidak keberatan bagi saya | | | | |
| 69. | Saya selalu tidur cepat walaupun sedang banyak tugas | | | | |
| 70. | Ketika saya salah saya akan mengatakan yang sebenarnya | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 71. | Saya tetap bermain dengan teman-teman walaupun saya sedang menghadapi banyak masalah | | | | |
| 72. | Bagi saya suasana belajar dalam kelas dapat menyebabkan stress | | | | |
| 73. | Ketika saya memiliki masalah saya kesulitan memikirkan solusinya | | | | |
| 74. | Saya sering berbicara dengan orang tua saat saya kesulitan dalam pertemanan | | | | |





LAMPIRAN V

(Tabulasi Data Uji Coba)







LAMPIRAN VI

(Hasil Analisis Statistik Uji Coba)



Hasil Analisis Statistik Uji Coba

Skala Stres Akademik Sebelum Aitem Gugur Dibuang

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 60 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 60 | 100,0 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| ,915 | ,913 | 74 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| X1 | 224,15 | 279,113 | ,104 | | ,916 |
| X2 | 224,12 | 277,868 | ,213 | | ,915 |
| X3 | 224,03 | 278,575 | ,170 | | ,915 |
| X4 | 224,08 | 278,959 | ,153 | | ,915 |
| X5 | 224,43 | 277,606 | ,335 | | ,915 |
| X6 | 224,28 | 276,918 | ,380 | | ,914 |
| X7 | 224,13 | 280,050 | ,079 | | ,916 |
| X8 | 224,27 | 279,250 | ,115 | | ,916 |
| X9 | 224,15 | 272,570 | ,418 | | ,914 |
| X10 | 224,08 | 275,196 | ,369 | | ,914 |
| X11 | 224,13 | 277,541 | ,238 | | ,915 |
| X12 | 224,23 | 275,741 | ,323 | | ,914 |
| X13 | 224,42 | 278,010 | ,245 | | ,915 |
| X14 | 224,33 | 278,429 | ,185 | | ,915 |
| X15 | 224,20 | 277,281 | ,238 | | ,915 |
| X16 | 224,28 | 272,037 | ,372 | | ,914 |
| X17 | 224,27 | 273,284 | ,432 | | ,914 |
| X18 | 224,10 | 276,939 | ,232 | | ,915 |
| X19 | 224,15 | 276,265 | ,302 | | ,915 |
| X20 | 224,25 | 279,242 | ,121 | | ,916 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|-------|------|
| X21 | 224,22 | 275,969 | ,352 | ,914 |
| X22 | 224,38 | 274,037 | ,321 | ,914 |
| X23 | 224,28 | 274,105 | ,296 | ,915 |
| X24 | 224,23 | 272,351 | ,402 | ,914 |
| X25 | 224,25 | 282,191 | -,053 | ,917 |
| X26 | 224,20 | 276,231 | ,264 | ,915 |
| X27 | 224,12 | 270,681 | ,460 | ,913 |
| X28 | 224,23 | 271,199 | ,499 | ,913 |
| X29 | 224,53 | 274,185 | ,415 | ,914 |
| X30 | 224,28 | 274,342 | ,311 | ,915 |
| X31 | 224,37 | 269,829 | ,469 | ,913 |
| X32 | 224,45 | 268,184 | ,533 | ,913 |
| X33 | 224,23 | 273,809 | ,410 | ,914 |
| X34 | 224,08 | 276,790 | ,237 | ,915 |
| X35 | 224,33 | 268,395 | ,483 | ,913 |
| X36 | 224,33 | 270,090 | ,459 | ,913 |
| X37 | 224,40 | 272,515 | ,493 | ,913 |
| X38 | 224,33 | 269,989 | ,641 | ,912 |
| X39 | 224,32 | 270,898 | ,514 | ,913 |
| X40 | 224,40 | 273,634 | ,347 | ,914 |
| X41 | 224,30 | 279,332 | ,187 | ,915 |
| X42 | 224,05 | 275,981 | ,260 | ,915 |
| X43 | 224,03 | 273,118 | ,383 | ,914 |
| X44 | 224,30 | 273,095 | ,376 | ,914 |
| X45 | 224,38 | 274,579 | ,451 | ,914 |
| X46 | 224,33 | 277,209 | ,227 | ,915 |
| X47 | 224,25 | 273,919 | ,350 | ,914 |
| X48 | 224,37 | 272,846 | ,384 | ,914 |
| X49 | 224,20 | 272,739 | ,452 | ,914 |
| X50 | 224,25 | 273,852 | ,353 | ,914 |
| X51 | 224,13 | 277,338 | ,182 | ,915 |
| X52 | 224,30 | 274,349 | ,316 | ,914 |
| X53 | 224,60 | 276,515 | ,227 | ,915 |
| X54 | 224,58 | 267,332 | ,467 | ,913 |
| X55 | 224,33 | 276,056 | ,224 | ,915 |
| X56 | 224,40 | 273,939 | ,284 | ,915 |
| X57 | 224,38 | 274,139 | ,316 | ,914 |
| X58 | 224,40 | 271,634 | ,407 | ,914 |
| X59 | 224,35 | 276,740 | ,218 | ,915 |
| X60 | 224,58 | 272,315 | ,347 | ,914 |
| X61 | 224,47 | 274,728 | ,398 | ,914 |
| X62 | 224,48 | 274,423 | ,357 | ,914 |
| X63 | 224,53 | 267,406 | ,516 | ,913 |
| X64 | 224,47 | 271,677 | ,380 | ,914 |
| X65 | 224,28 | 276,647 | ,254 | ,915 |
| X66 | 224,37 | 271,456 | ,494 | ,913 |
| X67 | 224,23 | 271,775 | ,411 | ,914 |
| X68 | 224,50 | 269,881 | ,374 | ,914 |
| X69 | 224,50 | 278,525 | ,156 | ,915 |

| | | | | | |
|-----|--------|---------|------|---|------|
| X70 | 224,52 | 268,661 | ,641 | . | ,912 |
| X71 | 224,55 | 264,658 | ,678 | . | ,911 |
| X72 | 224,63 | 266,779 | ,501 | . | ,913 |
| X73 | 224,35 | 277,553 | ,278 | . | ,915 |
| X74 | 224,48 | 275,881 | ,279 | . | ,915 |

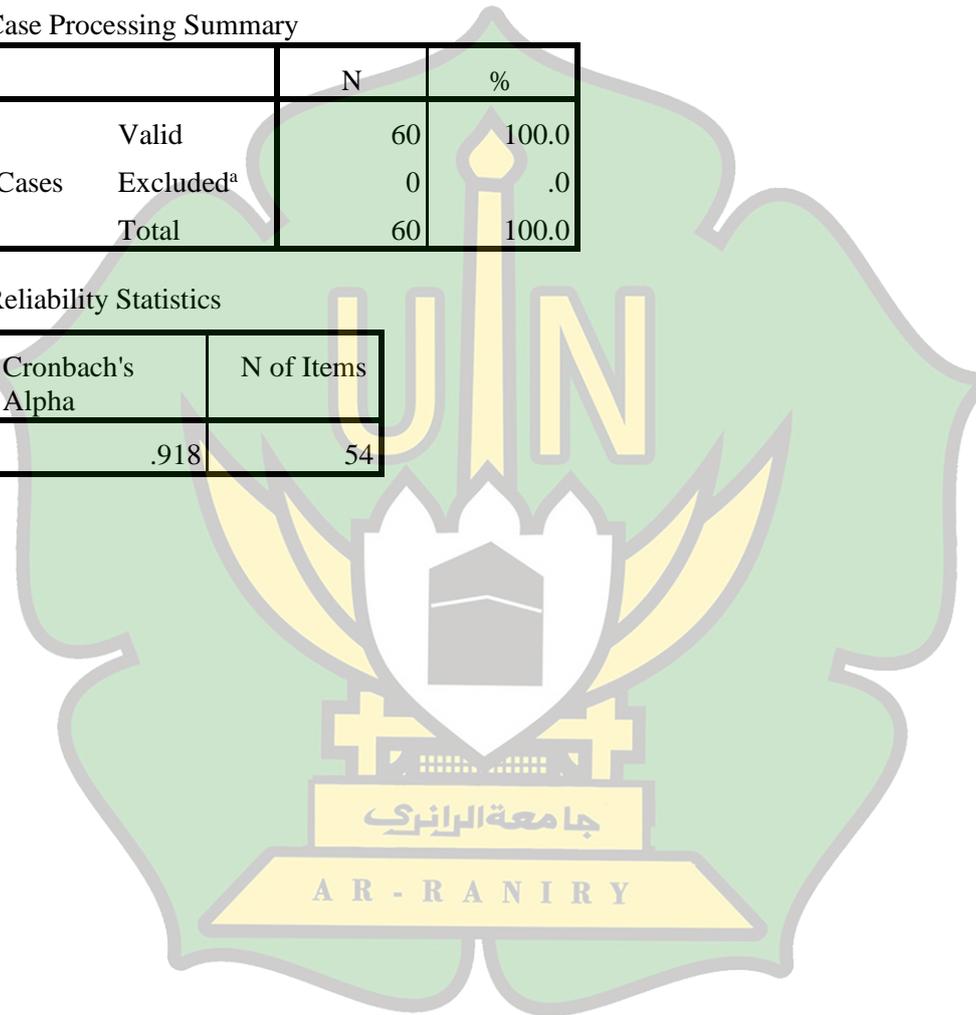
Stres Akademik Setelah Aitem Gugur

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 60 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 60 | 100.0 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .918 | 54 |





LAMPIRAN VII

(Koesioner Penelitian)

Koesioner Penelitian

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya selalu berusaha sehingga mendapatkan apa yang saya inginkan | | | | |
| 2. | Saya senang ketika teman menerima saran dari saya saat mengerjakan tugas kelompok | | | | |
| 3. | Saya lebih memilih duduk di kantin saat guru sedang mengajar | | | | |
| 4. | Saya merasa tidak perlu giat belajar karena seberapa besar pun usaha saya, nilai saya tetap rendah | | | | |
| 5. | Saya sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru karena terlalu lalai bermain | | | | |
| 6. | Saya lebih memilih untuk diam dari pada harus berkelahi dengan teman | | | | |
| 7. | Saya memilih untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu dari pada bermain | | | | |
| 8. | Teman sebangku saya se mengganggu saya saat sedang belajar | | | | |
| 9. | Guru kerap memberikan ulangan secara tiba-tiba | | | | |
| 10. | Teman sekelas saya sering membantu saya mengerjakan tugas | | | | |
| 11. | Saya pernah mendapat nilai yang memuaskan saat ujian | | | | |
| 12. | Saya selalu siap dengan ulangan yang diadakan secara tiba-tiba tanpa pemberitahuan sebelumnya | | | | |
| 13. | Selama ini kualitas tidur saya lebih baik | | | | |
| 14. | Saya harus mematuhi peraturan sekolah agar disenangi oleh guru | | | | |
| 15. | Saya cemas ketika saya melakukan presentasi di kelas | | | | |
| 16. | Saya tidak mampu menghadapi masalah yang saya hadapi | | | | |
| 17. | Saya tidak peduli dengan persaingan di kelas | | | | |
| 18. | Saya tidak peduli jika guru memarahi saya | | | | |
| 19. | Saya tetap memasuki kelas dengan tenang walaupun saya sudah terlambat | | | | |
| 20. | Setiap menghadapi masalah saya mudah mencari solusinya | | | | |
| 21. | Saya tidak bisa tidur dengan nyenyak apabila besok ujian | | | | |
| 22. | Ketika dipanggil guru saya bergegas menjumpainya | | | | |
| 23. | Saya mengalami kesulitan bernafas ketika berada disituasi yang sulit | | | | |
| 24. | Saya tetap bermain seperti biasa walaupun besok ujian | | | | |
| 25. | Saya tetap tenang saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 26. | Saya akan tetap berjalan seperti biasa walaupun saya sudah terlambat menuju lapangan upacara | | | | |
| 27. | Pernapasan saya tetap stabil walaupun saya sedang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan | | | | |
| 28. | Saya sakit kepala jika belajar terlalu keras | | | | |
| 29. | Saya merasa pusing ketika menghadapi pelajaran yang berhubungan dengan angka | | | | |
| 30. | Saya mudah capek jika terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru | | | | |
| 31. | Saya merasa baik-baik saja ketika dipanggil secara tiba-tiba oleh guru ke depan kelas | | | | |
| 32. | Saya menikmati semua pelajaran yang diberikan tanpa merasa pusing | | | | |
| 33. | Saya tetap akan belajar walaupun setelah berolahraga | | | | |
| 34. | Saya kerap melampiaskan amarah pada keluarga saat mendapatkan nilai yang rendah | | | | |
| 35. | Saya mudah ketakutan jika seseorang meninggikan suaranya | | | | |
| 36. | Saya sedih jika nilai saya rendah | | | | |
| 37. | Saya tidak merasa takut walaupun terlibat perkelahian | | | | |
| 38. | Saya tidak merasa sedih jika harus remedial saat nilai ujian saya rendah | | | | |
| 39. | Jika ada sedikit kesalahan saat belajar, saya menangis | | | | |
| 40. | Saya sering berkata kasar ketika berbicara dengan teman | | | | |
| 41. | Saya tidak bisa berhenti merokok ketika memikirkan tugas | | | | |
| 42. | Jika dimarahi oleh guru saya tidak menangis | | | | |
| 43. | Saya tidak memarahi saudara saya ketika dia berisik saat saya sedang mengerjakan tugas | | | | |
| 44. | Jika kemauan saya tidak terpenuhi saya akan memaklumi | | | | |
| 45. | Saya tidak pernah merokok walaupun saya sedang banyak pikiran | | | | |
| 46. | Saya sering bergadang untuk mengerjakan tugas deadline | | | | |
| 47. | Saya cenderung mencari alasan dari kesalahan yang saya lakukan | | | | |
| 48. | Ketika mempunyai masalah saya lebih memilih untuk mengurung diri di kamar | | | | |
| 49. | Menurut saya belajar berlebihan tidak keberatan bagi saya | | | | |
| 50. | Ketika saya salah saya akan mengatakan yang sebenarnya | | | | |
| 51. | Saya tetap bermain dengan teman-teman walaupun saya sedang menghadapi banyak masalah | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 52. | Bagi saya suasana belajar dalam kelas dapat menyebabkan stress | | | | |
| 53. | Ketika saya memiliki masalah saya kesulitan memikirkan solusinya | | | | |
| 54. | Saya sering berbicara dengan orang tua saat saya kesulitan dalam pertemanan | | | | |





LAMPIRAN VIII

(Tabulasi Data Penelitian)



LAMPIRAN IX

(Hasil Analisis Statistik Data Penelitian)

Hasil Analisis Statistik Data Penelitian

FREKUENSI

Statistic Stres Akademik

| | |
|----------------|--------|
| Valid N | 111 |
| Missing | 0 |
| Mean | 149.63 |
| Std. Deviation | 16.245 |
| Minimum | 108 |
| Maximum | 189 |

Frequency Table Stres Akademik

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 108 | .9 | .9 | .9 |
| | 117 | 1.8 | 1.8 | 2.7 |
| | 119 | .9 | .9 | 3.6 |
| | 120 | .9 | .9 | 4.5 |
| | 122 | .9 | .9 | 5.4 |
| | 123 | .9 | .9 | 6.3 |
| | 124 | .9 | .9 | 7.2 |
| | 125 | 1.8 | 1.8 | 9.0 |
| | 127 | 1.8 | 1.8 | 10.8 |
| | 128 | .9 | .9 | 11.7 |
| | 129 | 1.8 | 1.8 | 13.5 |
| | 130 | .9 | .9 | 14.4 |
| | 131 | 2.7 | 2.7 | 17.1 |
| | 134 | 1.8 | 1.8 | 18.9 |
| | 135 | 2.7 | 2.7 | 21.6 |
| | 136 | 2.7 | 2.7 | 24.3 |
| | 137 | 1.8 | 1.8 | 26.1 |
| | 139 | .9 | .9 | 27.0 |
| | 140 | .9 | .9 | 27.9 |
| | 141 | 1.8 | 1.8 | 29.7 |
| | 142 | 2.7 | 2.7 | 32.4 |

| | | | | |
|-------|-----|-------|-------|-------|
| 143 | 1 | .9 | .9 | 33.3 |
| 144 | 1 | .9 | .9 | 34.2 |
| 145 | 4 | 3.6 | 3.6 | 37.8 |
| 146 | 3 | 2.7 | 2.7 | 40.5 |
| 147 | 2 | 1.8 | 1.8 | 42.3 |
| 148 | 4 | 3.6 | 3.6 | 45.9 |
| 149 | 1 | .9 | .9 | 46.8 |
| 150 | 2 | 1.8 | 1.8 | 48.6 |
| 151 | 5 | 4.5 | 4.5 | 53.2 |
| 152 | 2 | 1.8 | 1.8 | 55.0 |
| 154 | 3 | 2.7 | 2.7 | 57.7 |
| 155 | 1 | .9 | .9 | 58.6 |
| 157 | 1 | .9 | .9 | 59.5 |
| 158 | 5 | 4.5 | 4.5 | 64.0 |
| 159 | 5 | 4.5 | 4.5 | 68.5 |
| 160 | 6 | 5.4 | 5.4 | 73.9 |
| 161 | 6 | 5.4 | 5.4 | 79.3 |
| 162 | 4 | 3.6 | 3.6 | 82.9 |
| 163 | 2 | 1.8 | 1.8 | 84.7 |
| 164 | 1 | .9 | .9 | 85.6 |
| 165 | 1 | .9 | .9 | 86.5 |
| 166 | 1 | .9 | .9 | 87.4 |
| 167 | 1 | .9 | .9 | 88.3 |
| 170 | 1 | .9 | .9 | 89.2 |
| 171 | 1 | .9 | .9 | 90.1 |
| 172 | 1 | .9 | .9 | 91.0 |
| 173 | 2 | 1.8 | 1.8 | 92.8 |
| 174 | 1 | .9 | .9 | 93.7 |
| 175 | 2 | 1.8 | 1.8 | 95.5 |
| 176 | 1 | .9 | .9 | 96.4 |
| 178 | 1 | .9 | .9 | 97.3 |
| 179 | 2 | 1.8 | 1.8 | 99.1 |
| 189 | 1 | .9 | .9 | 100.0 |
| Total | 111 | 100.0 | 100.0 | |

Stres Akademik

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 19 | 17.1 | 17.1 |
| | Sedang | 76 | 68.5 | 85.6 |
| | Tinggi | 16 | 14.4 | 100.0 |
| | Total | 111 | 100.0 | 100.0 |

Statistics

| | JIPA | JIPS |
|----------------|--------|--------|
| Valid N | 85 | 26 |
| Missing | 26 | 85 |
| Mean | 152.15 | 141.38 |
| Std. Deviation | 16.765 | 11.154 |
| Minimum | 108 | 117 |
| Maximum | 189 | 162 |

Kategorisasi Jurusan IPA

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 108 | 1 | .9 | 1.2 | 1.2 |
| 119 | 1 | .9 | 1.2 | 2.4 |
| 122 | 1 | .9 | 1.2 | 3.5 |
| 124 | 1 | .9 | 1.2 | 4.7 |
| 125 | 2 | 1.8 | 2.4 | 7.1 |
| 127 | 2 | 1.8 | 2.4 | 9.4 |
| 128 | 1 | .9 | 1.2 | 10.6 |
| 129 | 2 | 1.8 | 2.4 | 12.9 |
| 130 | 1 | .9 | 1.2 | 14.1 |
| 131 | 3 | 2.7 | 3.5 | 17.6 |
| 134 | 2 | 1.8 | 2.4 | 20.0 |
| 135 | 3 | 2.7 | 3.5 | 23.5 |
| 136 | 1 | .9 | 1.2 | 24.7 |
| 139 | 1 | .9 | 1.2 | 25.9 |

| | | | | | |
|---------|--------|-----|-------|-------|-------|
| Valid | 141 | 2 | 1.8 | 2.4 | 28.2 |
| | 142 | 1 | .9 | 1.2 | 29.4 |
| | 143 | 1 | .9 | 1.2 | 30.6 |
| | 144 | 1 | .9 | 1.2 | 31.8 |
| | 145 | 2 | 1.8 | 2.4 | 34.1 |
| | 148 | 1 | .9 | 1.2 | 35.3 |
| | 150 | 1 | .9 | 1.2 | 36.5 |
| | 151 | 3 | 2.7 | 3.5 | 40.0 |
| | 152 | 2 | 1.8 | 2.4 | 42.4 |
| | 154 | 3 | 2.7 | 3.5 | 45.9 |
| | 155 | 1 | .9 | 1.2 | 47.1 |
| | 157 | 1 | .9 | 1.2 | 48.2 |
| | 158 | 5 | 4.5 | 5.9 | 54.1 |
| | 159 | 5 | 4.5 | 5.9 | 60.0 |
| | 160 | 6 | 5.4 | 7.1 | 67.1 |
| | 161 | 6 | 5.4 | 7.1 | 74.1 |
| | 162 | 3 | 2.7 | 3.5 | 77.6 |
| | 163 | 2 | 1.8 | 2.4 | 80.0 |
| | 164 | 1 | .9 | 1.2 | 81.2 |
| | 165 | 1 | .9 | 1.2 | 82.4 |
| | 166 | 1 | .9 | 1.2 | 83.5 |
| | 167 | 1 | .9 | 1.2 | 84.7 |
| | 170 | 1 | .9 | 1.2 | 85.9 |
| | 171 | 1 | .9 | 1.2 | 87.1 |
| | 172 | 1 | .9 | 1.2 | 88.2 |
| | 173 | 2 | 1.8 | 2.4 | 90.6 |
| | 174 | 1 | .9 | 1.2 | 91.8 |
| | 175 | 2 | 1.8 | 2.4 | 94.1 |
| | 176 | 1 | .9 | 1.2 | 95.3 |
| | 178 | 1 | .9 | 1.2 | 96.5 |
| | 179 | 2 | 1.8 | 2.4 | 98.8 |
| | 189 | 1 | .9 | 1.2 | 100.0 |
| Total | | 85 | 76.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 26 | 23.4 | | |
| Total | | 111 | 100.0 | | |

Kategorisasi Jurusan IPS

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 117 | 2 | 1.8 | 7.7 | 7.7 |
| | 120 | 1 | .9 | 3.8 | 11.5 |
| | 123 | 1 | .9 | 3.8 | 15.4 |
| | 136 | 2 | 1.8 | 7.7 | 23.1 |
| | 137 | 2 | 1.8 | 7.7 | 30.8 |
| | 140 | 1 | .9 | 3.8 | 34.6 |
| | 142 | 2 | 1.8 | 7.7 | 42.3 |
| | 145 | 2 | 1.8 | 7.7 | 50.0 |
| | 146 | 3 | 2.7 | 11.5 | 61.5 |
| | 147 | 2 | 1.8 | 7.7 | 69.2 |
| | 148 | 3 | 2.7 | 11.5 | 80.8 |
| | 149 | 1 | .9 | 3.8 | 84.6 |
| | 150 | 1 | .9 | 3.8 | 88.5 |
| | 151 | 2 | 1.8 | 7.7 | 96.2 |
| | 162 | 1 | .9 | 3.8 | 100.0 |
| | | Total | 26 | 23.4 | 100.0 |
| Missing | System | 85 | 76.6 | | |
| | Total | 111 | 100.0 | | |

Kategorisasi IPA dan IPS

| IPA | | |
|---------|---|----|
| Valid | N | 85 |
| Missing | | 26 |

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 17 | 15.3 | 20.0 | 20.0 |
| | Sedang | 55 | 49.5 | 64.7 | 84.7 |
| | Tinggi | 13 | 11.7 | 15.3 | 100.0 |
| | Total | 85 | 76.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 26 | 23.4 | | |
| | Total | 111 | 100.0 | | |

IPS

| | |
|---------|----|
| Valid | 26 |
| N | |
| Missing | 85 |

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Rendah | 4 | 3.6 | 15.4 | 15.4 |
| Sedang | 21 | 18.9 | 80.8 | 96.2 |
| Valid Tinggi | 1 | .9 | 3.8 | 100.0 |
| Total | 26 | 23.4 | 100.0 | |
| Missing System | 85 | 76.6 | | |
| Total | 111 | 100.0 | | |

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Stres Akademik |
|----------------------------------|----------------|----------------|
| N | | 111 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 149.63 |
| | Std. Deviation | 16.245 |
| | Absolute | .102 |
| Most Extreme Differences | Positive | .052 |
| | Negative | -.102 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1.077 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .197 |

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Stres Akademik

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|-------------|
| 7.340 | 1 | 109 | .008 |

ANOVA

Stres Akademik

| | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Between Groups | 2308.690 | 1 | 2308.690 | 9.418 | .003 |
| Within Groups | 26719.166 | 109 | 245.130 | | |
| Total | 29027.856 | 110 | | | |

UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------------|-----|--------|----------------|---------|---------|
| Stres Akademik | 111 | 149.63 | 16.245 | 108 | 189 |
| Jurusan | 111 | 1.23 | .425 | 1 | 2 |

Group Statistics

| | Jurusan | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------|---------|----|---------------|----------------|-----------------|
| Stres Akademik | IPA | 85 | 152.15 | 16.765 | 1.818 |
| | IPS | 26 | 141.38 | 11.154 | 2.187 |

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | |
|----------------|---|-------|------------------------------|--------------|--------|
| | F | Sig. | T | df | |
| Stres Akademik | Equal variances assumed | 7.340 | .008 | 3.069 | 109 |
| | Equal variances not assumed | | | 3.786 | 62.595 |

| | t-test for Equality of Means | | | |
|----------------|------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|
| | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | |
| Stres Akademik | Equal variances assumed | .003 | 10.768 | 3.509 |
| | Equal variances not assumed | .000 | 10.768 | 2.845 |

Independent Samples Test

| | t-test for Equality of Means | | |
|----------------|---|-------|--------|
| | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | Lower | Upper | |
| Stres Akademik | Equal variances assumed | 3.814 | 17.723 |
| | Equal variances not assumed | 5.083 | 16.453 |