

**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN  
SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA  
AKSELERASI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**

**SKRIPSI**



Oleh:

Faizatul Maghfiroh

200401110093

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Faizatul Maghfiroh

NIM. 200401110093



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL**  
**TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**  
**SKRIPSI**

Oleh  
Faizatul Maghfiroh  
NIM. 200401110093

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Dosen Pembimbing 1</b>  <b><u>Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si</u></b> NIP. 197008132001121001		05/2024 02
<b>Dosen Pembimbing 2</b>  <b><u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah,</u></b> <b><u>M.Si, Psikolog</u></b> NIP. 197611282002122001		05/2024 02

Malang,  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Yusuf Ratu Agung, MA**  
NIP. 198010202015031002

## LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**

### SKRIPSI

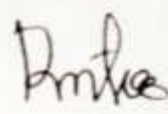
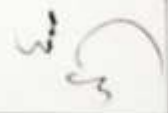
Oleh

Faizatul Maghfiroh

NIM 200401110093


Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan  
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada  
tanggal.....

### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Ujian</b> <u>Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		18/03 2024
<b>Ketua Penguji</b> <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		27/03 2024
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Mohammad Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005011003		13/03 2024

Disetujui oleh,  
Dekan



  
Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Faizatul Maghfiroh  
NIM : 200401110093  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Malang, 05 Februari 2024  
Dosen Pembimbing 1,



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**  
NIP. 197008132001121001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Faizatul Maghfiroh  
NIM : 200401110093  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Malang, 05 Februari 2024  
Dosen Pembimbing 2,



**Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faizatul Maghfiroh  
NIM : 200401110093  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 06 Februari 2024  
Penulis,



**Faizatul Maghfiroh**  
NIM. 200401110093

## **MOTTO**

“Mari terus bertumbuh dan berkembang lebih baik lagi, apapun yang pernah buat jatuh dan luka biarkan itu berlalu. Hiduplah sebahagia-bahagiaanya, temukan hal baru, dan rayakan apapun yang menjadi pencapaian.”



## **PERSEMBAHAN**

Segala perjuangan saya hingga di titik ini. Saya persembahkan teruntuk orang-orang yang telah memberikan dukungan dan semangat serta yang menjadi alasan peneliti kuat dalam menyelesaikan skripsi ini. Pertama, terimakasih untuk diri sendiri, Faizatul Maghfiroh atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini.

Besar ucapan terimakasih dan permohonan maaf untuk kedua orangtua peneliti, Bapak Alfan salim & Alm. Ibu Ugik Sugiharti atas kepercayaan dan ridho untuk menempuh pendidikan, serta segala pengorbanan, cinta, do'a, nasihat, dan usaha untuk memastikan kehidupan yang baik dan bahagia bagi peneliti.

Teruntuk kakakku Mas Hafid Firmansyah, S. Ak terimakasih atas kebaikan hati selama ini telah membiayai pendidikan bagi peneliti. Serta menjadi panutan yang hebat, selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk tetap bangkit dalam keadaan apapun.

Selain itu, terimakasih kepada seluruh orang-orang terdekat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, karena telah menjadi tempat berkeluh kesah, serta selalu memberikan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, serta terimakasih karena sudah mau berbagi kisah senang maupun susah ketika berada di kota perantauan ini.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sekaligus Dosen Pembimbing dua yang selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Pembimbing satu yang selalu memberikan semangat, motivasi, bimbingan maupun arahan kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmu dan pengalaman yang sangat luar biasa kepada peneliti.
6. Bapak Nasrudin, S.Pd, M. Si selaku Kepala Sekolah MAN 1 Pasuruan yang telah memberikan izin dan memberikan arahan dalam proses pengambilan data.
7. Seluruh responden siswa kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Smoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan bagi pembaca.

Malang,06 Februari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Stress Akademik .....	11
1. Pengertian Stress Akademik .....	11
2. Aspek Stress Akademik .....	12
3. Faktor yang mempengaruhi stress akademik .....	15
4. Stress akademik dalam perspektif islam .....	19
B. Konsep Diri Akademik .....	20
1. Pengertian Konsep Diri Akademik .....	20

2.	Aspek Konsep Diri Akademik .....	22
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Akademik .....	24
4.	Konsep diri akademik dalam perspektif islam .....	26
C.	Dukungan Sosial .....	27
1.	Pengertian Dukungan Sosial .....	27
2.	Aspek-aspek Dukungan Sosial .....	29
3.	Faktor-faktor yang Menmpengaruhi Dukungan Sosial .....	30
4.	Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....	31
D.	Pengaruh Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik .....	32
E.	Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III	.....	36
METODE PENELITIAN	.....	36
A.	Jenis dan Desain Penelitian .....	36
B.	Identifikasi Variabel .....	36
C.	Definisi Operasional .....	36
1.)	Stress akademik .....	37
2.)	Konsep Diri Akademik .....	37
3.)	Dukungan Sosial .....	37
D.	Populasi dan Sampel .....	37
1.	Populasi .....	37
2.	Sampel .....	38
E.	Metode Pengumpulan Data .....	38
1.)	Skala Stress Akademik .....	38
2.)	Skala Konsep Diri Akademik .....	39
3.)	Skala Dukungan Sosial .....	40
F.	Validitas dan Reliabilitas .....	40
1)	Validitas .....	40
2)	Reliabilitas .....	43
G.	Teknik Analisis Data .....	44
1.	Uji Asumsi Klasik .....	44
2.	Analisis Deskriptif .....	45

3. Uji Regresi Berganda.....	47
BAB IV .....	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Pelaksanaan Penelitian.....	49
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
3. Subjek Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian .....	51
1. Analisis Deskriptif .....	51
2. Uji Asumsi Klasik.....	55
3. Uji Hipotesis .....	58
C. Pembahasan.....	61
1. Tingkat Stres Akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.....	61
2. Tingkat Konsep Diri Akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.....	63
3. Tingkat Dukungan Sosial pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.....	65
4. Pengaruh konsep diri akademik terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.....	66
5. Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.....	68
6. Pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan .....	70
BAB V .....	73
PENUTUP .....	73
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	74
LAMPIRAN.....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual .....	35
Gambar 4. 1 Diagram Lingkaran Tingkat Stres Akademik .....	53
Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Tingkat Konsep Diri Akademik.....	54
Gambar 4. 3 Diagram Lingkaran Tingkat Dukungan Sosial.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Stress Akademik .....	39
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Konsep Diri Akademik .....	39
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial .....	40
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik .....	41
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri Akademik .....	42
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial .....	42
Tabel 3. 7 Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas .....	43
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas .....	44
Tabel 3. 9 Norma Tingkat Kategorisasi .....	47
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	52
Tabel 4. 2 Norma Tingkat Kategorisasi .....	52
Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Stres Akademik .....	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Konsep Diri Akademik .....	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif Dukungan Sosial .....	54
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	56
Tabel 4. 7 Uji Linieritas Data.....	57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinieritas .....	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji F.....	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji T.....	59
Tabel 4. 11 Koefisien Determinasi.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian .....	81
Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pihak Sekolah	82
Lampiran 3: Angket Penelitian .....	83
Lampiran 4: Hasil Uji Validitas .....	90
Lampiran 5: Hasil Uji Reliabilitas .....	93
Lampiran 6: Hasil Uji Asumsi Klasik.....	94
Lampiran 7: Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linier Berganda) .....	96
Lampiran 8: Dokumentasi Penyebaran Angket .....	97
Lampiran 9: Data Penelitian.....	98



## ABSTRAK

**Faizatul Maghfiroh.** 2024. *Pengaruh Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Pada Siswa Akselerasi Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan.* Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si dan Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

---

Siswa yang mengikuti program akselerasi memiliki kurikulum lebih padat serta tuntutan akademik yang lebih tinggi, hal tersebut seringkali membuat siswa merasa jenuh, cemas, dan mudahnya perubahan emosi. Kondisi seperti itu dinamakan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Sampel dalam penelitian ini merupakan sampel jenuh, yakni keseluruhan dari populasi sebanyak 36 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dengan stres akademik sebagai variabel dependent, konsep diri akademik dan dukungan sosial sebagai variabel independent.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pengaruh secara simultan dari variabel konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap variabel stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,005$ . Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan pengaruh negatif signifikan dari variabel konsep diri akademik terhadap variabel stres akademik dengan nilai signifikansi  $0,004 > 0,005$  dan nilai  $t_{hitung} -3,134 > t_{tabel} 3,28$ . Selain itu, menunjukkan pengaruh negatif signifikan dari variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik dengan nilai signifikansi  $0,001 > 0,005$  dan nilai  $t_{hitung} -3,491 > t_{tabel} 3,28$ .

Tingkat yang diperoleh variabel stres akademik berada pada kategori sedang karena 25 dari 36 siswa pada kategori sedang dengan presentase 69,4%. Kemudian tingkat pada variabel konsep diri akademik berada pada kategori sedang karena 27 dari 36 siswa pada kategori sedang dengan presentase 75%. Selain itu, tingkat pada variabel dukungan sosial berada pada kategori sedang karena 25 dari 36 siswa pada kategori sedang dengan presentase 69,4%.

**Kata kunci:** stres akademik, konsep diri akademik, dukungan sosial.

## ABSTRACT

**Faizatul Maghfiroh.** 2024. *The Influence of Academic Self-Concept and Social Support on Academic Stress in Accelerated Students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan.* Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si and Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

---

Students who take part in the accelerated program have a denser curriculum and higher academic demands, which often makes students feel bored, anxious and prone to emotional changes. This condition is called academic stress. This research aims to determine the influence of academic self-concept and social support on academic stress in accelerated students at MAN 1 Pasuruan.

This research uses a quantitative approach with multiple linear regression analysis. The sample in this study was a saturated sample, namely the entire population of 36 students. The data collection technique uses a scale with academic stress as the dependent variable, academic self-concept and social support as the independent variables.

The results of this research show the simultaneous influence of the academic self-concept variable and social support on the academic stress variable with a significance value of  $0.000 < 0.005$ . Then the research results also showed a significant negative influence of the academic self-concept variable on the academic stress variable with a significance value of  $0.004 > 0.005$  and a t value of  $-3.134 > t$  table 3.28. Apart from that, it shows a significant negative effect of the social support variable on the academic stress variable with a significance value of  $0.001 > 0.005$  and a t value of  $-3.491 > t$  table 3.28.

The level obtained by the academic stress variable is in the medium category because 25 of the 36 students are in the medium category with a percentage of 69.4%. Then the level of the academic self-concept variable is in the medium category because 27 out of 36 students are in the medium category with a percentage of 75%. Apart from that, the level of the social support variable is in the medium category because 25 of the 36 students are in the medium category with a percentage of 69.4%.

**Key words:** academic stress, academic self-concept, social support.

## تجريدي

فايزة المغفيرة. 2024. تأثير مفهوم الذات الأكاديمي والدعم الاجتماعي على الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب المسرعين في مدرسة علياء نيجيري 1 باسوروان. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفون: M.Si، أ.د. رفاعة، M.Si. د. رحمت عزيز،

الطلاب الذين يأخذون برامج معجلة لديهم منهج أكثر كثافة ومطالب أكاديمية أعلى ، مما يجعل الطلاب غالبا يشعرون بالملل والقلق وسهولة تغيير المشاعر. مثل هذه الحالة تسمى الإجهاد الأكاديمي. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير مفهوم الذات الأكاديمي والدعم الاجتماعي على الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب MAN 1 Pasuruan المسرعين في

استخدمت هذه الدراسة منهجا كميا مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. كانت العينة في هذه الدراسة عينة مشبعة ، والتي كانت جميع السكان من 36 طالبا. استخدمت تقنية جمع البيانات المقاييس مع الإجهاد الأكاديمي كمتغير تابع ، ومفهوم الذات الأكاديمي والدعم الاجتماعي كمتغيرات مستقلة

أظهرت نتائج هذه الدراسة التأثير المتزامن لمتغيرات مفهوم الذات الأكاديمية والدعم الاجتماعي على متغيرات الإجهاد الأكاديمي بقيم دلالة  $0.000 > 0.005$ . ثم أظهرت النتائج أيضا وجود تأثير سلبي معنوي لمتغير مفهوم الذات الأكاديمي على متغير الإجهاد الأكاديمي بقيمة دلالة  $0.004 < 0.005$  وقيمة محسوبة قدرها  $3.134 < 3.28$ . بالإضافة إلى ذلك ، أظهر تأثيرا سلبيا معنويا لمتغيرات الدعم الاجتماعي وقيمة محسوبة قدرها  $3.491 < 0.005 < 0.001$  signifikansi على متغيرات الإجهاد الأكاديمي بقيمة الجدول 3.28.

أما المستوى الذي حصل عليه متغير الضغوط الأكاديمية فكان في الفئة المتوسطة لأن 25 طالبا من أصل 36 طالبا في الفئة المتوسطة بنسبة 69.4%. ثم كان مستوى متغيرات مفهوم الذات الأكاديمي في الفئة المتوسطة لأن 27 من أصل 36 طالبا كانوا في الفئة المتوسطة بنسبة 75%. كما كان مستوى متغيرات الدعم الاجتماعي في الفئة المتوسطة لأن 25 طالبا من أصل 36 طالبا وطالبة كانوا في الفئة المتوسطة بنسبة 69.4%.

**الكلمات المفتاحية:** الإجهاد الأكاديمي ، مفهوم الذات الأكاديمي ، الدعم الاجتماعي

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada masa globalisasi saat ini, pendidikan menjadi langkah yang sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia berkualitas. Sebagaimana yang dinyatakan dalam Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1, Pendidikan merupakan suatu usaha yang terencana dengan tujuan untuk membentuk lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara efektif mengembangkan potensi dalam dirinya untuk memiliki kepribadian yang baik, kecerdasan, kekuatan spiritual, pengendalian diri, serta akhlak yang baik dalam bermasyarakat.

Keberhasilan pendidikan banyak ditentukan oleh keberhasilan program dalam proses belajar mengajar, baik program yang diberikan oleh sekolah maupun pemerintah. Seperti pada tahun 2000 Pemerintah Republik Indonesia Menteri Pendidikan Nasional mencanangkan program percepatan belajar bagi peserta didik tingkat SD, SLTP, maupun SLTA yang dikenal dengan sebutan program akselerasi (Munawir, 2020). Program akselerasi adalah program pelayanan pendidikan yang diberikan sesuai dengan potensi kecerdasan serta minat bakat pada siswa, dengan memberikan kesempatan untuk bisa menyelesaikan studinya dengan waktu yang lebih singkat (Mutia, 2020). Adapun beberapa tujuan dalam program akselerasi, diantaranya memfasilitasi kegiatan belajar mengajar yang sesuai bagi anak yang mempunyai kemampuan dan kecerdasan lebih untuk lulus lebih cepat, memacu kreatifitas serta kualitas siswa dalam meningkatkan potensinya, meningkatkan efektifitas serta efisiensi dalam proses pembelajaran (Putra, 2013).

Program akselerasi merupakan sebuah program sekolah formal untuk anak-anak berbakat. Program ini didesain dengan lebih singkatnya waktu menjadi 2 tahun dari 3 tahun pendidikan yang berarti dibutuhkan sekitar 4 bulan per semesternya. Program akselerasi menempatkan siswa yang memenuhi kriteria tersebut untuk berada di ruang kelas khusus. Dengan digunakannya program pembelajaran akselerasi ini dimaksudkan agar siswa belajar lebih cepat dapat menghemat waktu belajarnya dan tidak merasa belajar itu membosankan karena lamanya masa pendidikan (Rahmadani, 2014).

Selain terdapat manfaat dan kelebihan, program akselerasi belakangan ini juga menarik perhatian karena sejumlah faktor lainnya. Meskipun pendapat mengenai kelas akselerasi bahwa dapat menjadikan siswa yang lebih unggul dan lulus lebih cepat, ada pula yang berpendapat siswa akselerasi kesulitan untuk mengembangkan keterampilan sosialnya (Santoso dalam Susilowati, 2010). Hal ini sejalan dengan pernyataan Southern dan Jones yang menyatakan bahwa program percepatan memiliki sejumlah kelemahan dari sisi penyesuaian sosial, kurangnya kesempatan mengikuti ekstrakurikuler sekolah, dan penyesuaian emosional pada siswa (Akbar & Hawadi, 2006).

Kurikulum pada program akselerasi tidak jauh berbeda dengan program reguler lainnya hanya saja terdapat pelayanan khusus untuk menunjang siswa dapat lebih cepat menguasai materi. Kurikulum sendiri merupakan segala kesempatan pendidikan yang ditawarkan sekolah kepada seluruh siswanya, baik yang berlangsung di dalam maupun di luar sekolah. Pada program akselerasi kurikulum yang digunakan adalah kurikulum standar, namun ada penyusunan kembali pada program pembelajaran dalam alokasi waktu lebih singkat yang disesuaikan dengan tuntutan belajar siswa. Dengan hal itu tuntutan pada siswa akselerasi lebih padat, mulai dari banyaknya tugas yang harus diselesaikan, lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar di sekolah, memahami materi lebih cepat (Mutia, 2020).

Banyaknya tuntutan dan beban dibandingkan dengan program reguler yang diberikan membuat tidak jarang siswa akselerasi merasa cemas terkait akademiknya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Scholichah (2005) bahwa siswa akselerasi memiliki perasaan jenuh, ketakutan akan kegagalan dalam akademik, merasa terbebani oleh tuntutan tersebut, dan takut tidak bisa membanggakan orangtua. Hal tersebut karena siswa akselerasi terbiasa mendapatkan nilai optimal serta menjadi juara, sehingga ketika hal tersebut belum tergapai akan menjadi beban atau tekanan (Fadhilah, 2004). Bahkan tidak jarang pemikiran-pemikiran tersebut diikuti dengan gejala fisiologis, seperti keringat dingin, mengencangnya otot-otot, meningkatnya denyut jantung, pernapasan semakin cepat serta berbagai macam lagi gejala fisiologis lainnya. Hal ini biasanya terjadi karena keinginan yang diharapkan belum sepenuhnya terpenuhi (Hawari dalam Susilowati, 2010).

Kondisi seperti diatas dikenal dengan stress akademik, dimana siswa mengalami stress akibat banyaknya keinginan dan tuntutan dalam akademiknya. Menurut Gusniarti (2002), persepsi subjektif adanya ketidaksesuaian antara harapan lingkungan dengan sumber daya nyata yang dimiliki siswa menimbulkan stres akademik yang dialami siswa. Menurut Ibung (2008), ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan lingkungannya dapat berupa tuntutan individu yang lebih tinggi dibandingkan kondisi lingkungan yang harus ia hadapi, atau tuntutan lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan kemampuan individu. Menurut Baumel (2000), meningkatnya ekspektasi terhadap prestasi akademik baik dari orang tua, sekolah, atau teman sebaya menyebabkan stres akademik pada anak-anak. Stress akademik pada anak berprestasi dan berbakat akan meningkat dalam setiap tahunnya yang disebabkan tuntutan-tuntutan tersebut serta perubahan zaman (Rahmadani, 2014).

Kondisi tersebut senada dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru ketua kurikulum MAN 1 Pasuruan, pada tanggal 29 September 2023 bahwa:

*“Siswa akselerasi memang memiliki komitmen tinggi dalam belajarnya, namun terkadang mereka mengeluh dan merasa cemas akibat banyaknya tugas yang hampir setiap hari diberikan oleh bapak/ibu guru tiap pergantian mata pelajaran, selain itu mereka juga sering mengeluh akibat jam tambahan yang diberikan sehingga mereka memiliki kesempatan kecil untuk mengikuti ekstrakurikuler, meskipun beberapa ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun kebanyakan lebih memilih untuk tidak mengikuti karena merasa padatnya jam belajar di sekolah, serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan” (S, 29 September 2023).*

Selain itu senada dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu siswi (K) dari program akselerasi pada waktu yang sama bahwa:

*“saya seringkali ngerasa jenuh karena tugas yang diberikan banyak, dan tugasnya dari hampir tiap guru dengan batas waktu yang singkat. Jadi meskipun di rumah saya sering merasa susah membagi waktu antara buat belajar dan mengerjakan tugas. Kemudian saya sering merasa minder jika melihat pencapaian-pencapaian teman-teman lain yang bisa mencapai prestasinya atau yang bisa mengikuti lomba-lomba.” (K, 29 September 2023).*

Stress memiliki beberapa aspek yaitu aspek psikologis dan aspek biologis. Dari beberapa aspek tersebut dapat dikatakan stress akademik jika mengalami beberapa gejala seperti gejala psikis, fisik, serta kognitif dan perilaku. Gejala psikis seperti mudahnya perubahan emosi, sering melamun, cemas, dan lain-lain. Gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, tekanan darah tinggi, sakit kepala, berkeringat dingin dan lain sebagainya. Kemudian gejala kognitif berhubungan dengan proses berpikir siswa seperti mudah menyerah, pesimis, berpikir negatif. Sedangkan gejala pada perilaku merupakan wujud dari keseluruhan gejala seperti menarik diri dari lingkungan maupun perilaku adaptif lainnya (Vania et al., 2019).

Pada stress akademik terdapat dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu sendiri seperti keyakinan, pola pikir, kepribadian. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu seperti padatnya tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan, persaingan antara teman sebaya dan lain sebagainya (Adwiyah, 2016). Mengenai faktor internal yang berpengaruh terhadap stres akademik yaitu kepribadian dan sikap, keduanya

berdampak pada pemahaman dan sudut pandang siswa dalam lingkungan akademiknya. Oleh karena itu, perlunya dorongan dari dalam dirinya untuk meminimalisir perasaan tertekan akibat tuntutan akademik serta untuk meningkatkan prestasi akademik secara optimal (Mediska dkk, 2023).

Saat mengalami stress, siswa mempunyai kecenderungan untuk berpikir negatif sehingga menimbulkan emosi negatif seperti merasa tidak mampu memenuhi kewajibannya karena padatnya tugas akademik yang harus diselesaikan melebihi kapasitasnya. Akibatnya, konsep ini menjadi tertanam dalam pikiran siswa, tanpa disadari justru menjadi pendorong bagi mereka untuk gagal. Karena berbagai perasaan yang dialami siswa tidak terlepas dengan bagaimana mereka memandang dirinya sendiri (Rahayu, 2018). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kemampuan dan kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh konsep diri yang dimilikinya baik dari ide, perasaan, persepsi, dan tindakannya (Calhoun & Acocella, 2007). Sedangkan bagaimana siswa dalam memandang akademiknya yang berhubungan dengan persepsi, pola pikir, maupun perasaan ketika menjalani proses pembelajaran itu dinamakan dengan konsep diri akademik (Atmasari, 2009).

O'mara dalam Rosen (2010) berpendapat konsep diri akademik merupakan persepsi atau pandangan siswa terhadap kemampuan akademiknya yang berasal dari interaksinya dengan lingkungan atau pengalaman pribadinya. Menurut Lent dalam Bacon (2011) konsep diri akademik juga dapat diartikan sebagai suatu sikap, perasaan, pandangan terhadap kemampuan intelektual yang bisa menggambarkan kepercayaan dirinya dalam akademik. Sedangkan menurut Liu dkk (2005) bahwa konsep diri akademik merupakan keyakinan diri serta upaya yang dibutuhkan siswa dalam mencapai prestasi akademik agar menjadi lebih optimal. Sehubungan dengan pernyataan bahwa ketika siswa mempunyai konsep diri akademik yang baik, maka akan lebih berani dan terdorong untuk menghadapi tantangan di akademiknya (Ordaz-Villegas, 2013).



Konsep diri akademik terbagi menjadi 3 aspek yaitu, konsep diri kelas, kemampuan, serta prestasi. Dari tiga aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain dan ketiganya menjadikan siswa memiliki konsep diri akademik yang baik dan berkualitas ketika dihadapkan dengan tantangan akademiknya. Seperti dengan aspek kemampuan, siswa yang mempunyai konsep diri yang berkualitas maka akan mudah mengembangkan kemampuan sesuai dengan potensinya. Sehingga ketika siswa mampu mengembangkan potensi dengan baik maka akan mudah mencapai prestasi belajar yang diinginkan dan juga mengurangi stress akademik akibat tuntutan-tuntutan atau harapan dalam akademiknya (Solikhin et al., 2016).

Beberapa peneliti juga melakukan penelitian mengenai konsep diri akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dari konsep diri akademik dengan prestasi akademik. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dengan stress akademik. Sehingga disimpulkan konsep diri akademik dapat mempengaruhi stress akademik pada siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Medista (2023) hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan stress akademik. Jadi semakin rendah tingkat konsep diri akademik maka semakin tinggi tingkat stress akademik, begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat konsep diri akademik maka semakin rendah mengalami stress akademik.

Namun dalam mengatasi stress akademik tidak hanya dari dalam diri individu, tetapi juga perlunya dorongan orang sekitar atau dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan perilaku pendukung yang diberikan oleh orang lain di lingkungan sosial yang dapat meningkatkan fungsi diri serta melindungi diri dari suatu hal yang tidak menyenangkan, dimana dukungan sosial diantara lain dukungan dari orangtua, guru, maupun teman sebaya (Malecki & Demarary, 2002). Hubungan yang baik atau sehat mencakup tentang bagaimana penyampaian atau penerimaan dukungan sosial yang berupa penghargaan, kenyamanan dan bantuan dari orang-orang di sekitar seperti keluarga, teman, guru

(Suldo, dkk. 2009). Senada dengan pendapat Chen (2018) bahwa dukungan sosial memiliki sumber utama yakni keluarga, guru, teman, maupun kelompok sosial.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, guru, serta teman menjadi sangat penting dalam hal akademik siswa. Hal tersebut sependapat dengan beberapa penelitian, yakni menurut Wentzel (dalam Alfaro, dkk., 2006) bahwa bentuk kontribusi orangtua dalam akademik anak bisa dengan berbagai macam cara, salah satunya memberikan dukungan pada anak dalam hal akademik yang dipilih. Sumber dukungan sosial lainnya berasal dari dukungan guru. Dalam penelitian Mendeita (2012) menyatakan bahwa dukungan dari guru sangat penting dalam frekuensi dan kepuasan siswa yakni berupa dukungan emosional serta instrumental. Selain itu, terdapat kontribusi atau keterlibatan teman sekelas seperti tutor sebaya dengan saling memberikan dukungan karena memiliki pengalaman yang sama, meskipun setiap individu berkepribadian yang unik namun dukungan dari teman mungkin memiliki efek tersendiri (Colvin, 2007).

Terdapat hasil dari beberapa penelitian yang juga mengkaji terkait pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) bahwa hasil dari penelitian menyatakan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa di Malang. Penelitian lain dilakukan oleh Indriani (2020) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa SMA di Surabaya. Selain itu, penelitian Nuraeni (2021) bahwa ditemukan pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik yang dialami oleh siswa SMK Farmasi Candra Nayadengasing. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emawati & Rusmawati (2015) bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah kemungkinan siswa mengalami stress akademik dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan dan beberapa penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konsep diri akademik dan

dukungan sosial terhadap stress akademik. Variabel yang diambil sangat berhubungan dengan fenomena yang selalu meningkat disetiap tahunnya seiring dengan perkembangan zaman. Selain itu, perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang akan dilakukan pada siswa akselerasi, yang mana siswa yang berprestasi dan berkesempatan menempuh studi lebih cepat. Dengan hal itu tuntutan kurikulum lebih padat, sehingga tidak jarang siswa akselerasi mengalami stress akademik akibat banyaknya tuntutan pada akademiknya. Sehingga penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat konsep diri akademik, dukungan sosial, dan stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan?
2. Bagaimana pengaruh konsep diri akademik terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan?
4. Bagaimana pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat konsep diri akademik, dukungan sosial, dan stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan
2. Untuk mengetahui pengaruh konsep diri akademik terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan
4. Untuk mengetahui pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak dari aspek teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanah pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dan juga dapat memberikan informasi untuk dijadikan sebagai acuan penelitian selanjutnya, serta dapat dijadikan wawasan baru bagi pembaca.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian serta referensi bagi para pendidik dan praktisi pendidikan khususnya para mahasiswa fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi pihak sekolah untuk mengetahui stress akademik pada siswa akselerasi sehingga dapat menentukan strategi baru untuk meminimalisir terjadinya stress akademik pada siswa. Upaya-upaya yang dapat dilakukan pihak sekolah yakni seperti melibatkan ahli dalam bidang yang

berkaitan dengan kesehatan mental seperti psikolog atau mengadakan layanan rutin seperti konseling bersama guru BK untuk memfasilitasi siswa yang mengalami stress akademik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stress Akademik**

##### **1. Pengertian Stress Akademik**

Setiap individu pasti pernah mengalami kondisi kesenjangan atau ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan keadaan yang terjadi hal itu dinamakan stress. Sejalan dengan pernyataan Lazarus & Folkman (dalam Nurmaliyah, 2014) bahwa stress merupakan suatu kondisi dimana adanya perbedaan dari harapan dan kenyataan. Kemudian Gunawati dan Listiara (2006), menyatakan bahwa individu dapat dikatakan stress ketika mengalami tekanan dalam diri yang berasal dari tuntutan-tuntutan diri sendiri maupun lingkungannya. Stress tidak hanya dialami oleh orang dewasa, pelajar pun seringkali mengalami stress dalam akademiknya hal tersebut dinamakan stress akademik. Stress yang dialami oleh pelajar ketika suatu kondisi yang muncul akibat perbedaan dari lingkungan dengan diri individu, yaitu secara psikologis, biologis, keinginan, ataupun sistem sosialnya (Sarafino, 2012).

Berkaitan dengan yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa dimana kondisi siswa mengalami stress dalam akademiknya akibat perubahan kurikulum, tuntutan tugas yang banyak, persaingan teman sebaya maka dapat dikatakan stress akademik. Senada dengan hal itu menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012) stress akademik merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri siswa akibat adanya tuntutan, persaingan, maupun harapan. Stress akademik muncul ketika harapan dalam mencapai prestasinya meningkat, baik dari tuntutan sekolah, orangtua, pertemanan. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga mengakibatkan tekanan dalam psikologisnya dan dapat mempengaruhi proses belajarnya (Taufik, 2009).

Stress akademik juga dapat didefinisikan sebagai kondisi yang berasal dari tuntutan lingkungan yang tidak sesuai dengan sumber daya aktual pada siswa sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti gangguan pada fisik maupun emosionalnya (Palupi, 2020). Menurut Carveth (dalam Misra, 2004) bahwa stress akademik merupakan persepsi mengenai banyaknya tuntutan untuk memahami segala pengetahuan akan tetapi ketidakcukupan waktu dalam mengembangkan pengetahuan tersebut. Stress akademik terjadi akibat *academic stressor* atau segala sesuatu yang menghambat proses belajarnya, seperti deadline tugas terlalu cepat, harapan prestasi yang tidak sesuai dengan kenyataan, maupun issue-issue di masa depan yang menjadi beban pikiran (Kariv & Heiman, 2005).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan stress akademik merupakan kondisi adanya *academic stressor* atau segala sesuatu yang dapat menghambat pencapaian akademiknya, seperti tuntutan kurikulum di sekolah, harapan yang tidak sesuai kenyataan, perasaan putus asa karena tidak mampu, persaingan prestasi antar teman, padatnya tugas, serta issue-issue di lingkungan maupun di masa depan yang membuat beban pikiran sehingga menimbulkan respon negatif bagi psikologis maupun fisiknya.

## 2. Aspek Stress Akademik

Terdapat dua aspek ketika individu mengalami stress, yakni aspek biologis dan psikologis (Sarafino & Smith, 2012) berikut penjelasan dari aspek tersebut:

### a. Aspek biologis

Ketika seseorang mengalami keadaan yang mengancam, maka akan menimbulkan respon fisiologis terhadap *stressor*, seperti gemetar, otot-otot menjadi tegang, detak jantung semakin cepat. *Stressor* merupakan sumber stress yang menjadi pemicu stress pada individu. Sehingga *stressor* akan menjadi perangsang untuk seseorang mengalami stress (Bartlett, 1998).

Setiap siswa mungkin mengalami akibat tertentu dari stres yang berkaitan dengan aktivitas akademik, baik positif maupun negatif. Apabila tingkat stres tidak melebihi kapasitas siswa, maka stres dapat memberikan dampak yang baik. Karena stres dalam jumlah yang normal dapat membantu mengaktifkan kinerja otak siswa. Namun, ketika tingkat stres melebihi kemampuan siswa, hal ini mungkin berdampak negatif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres dapat berdampak pada kesehatan siswa, termasuk sakit kepala, masalah pernapasan, dan nyeri leher dan bahu (Gaol, 2016).

b. Aspek Psikologis

Selain aspek biologis, *stressor* juga mempengaruhi aspek psikologis (Sarafino & Smith, 2012) di antara lain:

1) Kognitif

Banyak orang mengalami respon terhadap stres, seperti ketegangan saat ujian sekolah, di mana siswa sering mengabaikan atau salah menafsirkan materi penting dalam sebuah pertanyaan. Mereka juga kesulitan mengingat jawaban spesifik yang telah mereka pelajari sebelumnya. Tingkat stres yang tinggi mungkin akan berdampak pada daya ingat dan konsentrasi seseorang. Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) reaksi kognitif meliputi masalah konsentrasi, mudah lupa, perasaan tidak berdaya dan kebingungan, kurangnya arah dalam hidup, kecenderungan berpikir negatif dan kurang berprestasi, serta masalah dalam mengambil keputusan.

2) Emosi

Aspek emosi sangat berkaitan dengan stress. Seseorang akan lebih mudah mengevaluasi stres menggunakan emosinya. Reaksi emosional yang muncul ketika mengalami stress seperti ketakutan, kegelisahan, dan emosi ancaman. Stres juga dapat menyebabkan emosi seperti



melankolis, marah, atau depresi (Sarafino & Smith, 2012). Selain itu aspek emosional juga berkaitan dengan psikologis seseorang seperti mudah tersinggung, mudah kecewa, mudah marah, mudah menangis, sedih, gelisah, selalu merasa sendiri, ketakutan ketika menghadapi ujian, serta panik ketika mendapatkan tugas. (Safaria & Saputra, 2012).

### 3) Perilaku sosial

Seseorang akan mengalami perubahan dalam hubungan interaksi dengan orang lain ketika pada kondisi stress. Dalam kondisi stress dapat menyebabkan seseorang merubah tingkah laku atau sikapnya terhadap orang lain seperti kurangnya bersosialisasi, menghindari keramaian, lebih memilih diam, dan hal tersebut akan membuat permusuhan dengan lingkungannya (Sarafino & Smith, 2012).

Selain itu, menurut Helmi (Safira & Saputra, 2012) bahwa ketika siswa mengalami stress perilaku yang sering tampak seperti malas dalam belajar, tidak peduli pada tugas sekolah, berbuat kenakalan pada temannya, serta terkadang menarik diri dari lingkungannya.

Selain itu terdapat beberapa aspek stress menurut Hardjana (1994) yakni sebagai berikut:

#### 1) Biologis

Pada aspek biologis terdapat beberapa gejala fisik yang muncul akibat mengalami stress seperti gangguan pada tidur, gangguan pada pencernaan, kurangnya nafsu makan, sering mengalami sakit kepala, dan lain sebagainya.

#### 2) Intelektual

Pada aspek intelektual ketika mengalami stress ditandai dengan keadaan seperti pikiran yang selalu negatif, menganggap diri sendiri

tidak bisa menghadapi masalahm susah berkonsentrasi, gangguan pada daya ingat, labih dalam membuat keputusan, dan lain sebagainya.

### 3) Emosional

Pada aspek emosional ketika mengalami stress sering ditandai dengan mudahnya perubahan terhadap mood, ketidakstabilan emosi seperti, mudah marah, sering cemas, mudah tersinggung, merasa tidak tenang, dan lain sebagainya.

### 4) Interpersonal

Pada aspek interpersonal ketika mengalami stress kondisi yang sering dialami dapat mempengaruhi tingkah laku atau sikap seseorang dan cenderung mengarah ke perilaku negatif seperti tidak suka keramaian, mendiamkan orang sekitar, suka menutup diri, hilangnya kepercayaan terhadap orang lain, dan suka menganggap orang lain yang salah.

## 3. Faktor yang mempengaruhi stress akademik

Terdapat beberapa faktor dapat mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Alvin, 2007) berikut penjelasan dari faktor tersebut:

### a. Faktor internal

Merupakan faktor yang muncul dari dalam diri seseorang, diantara lain:

#### 1) Pola pikir

Pola pikir merupakan salah satu yang berkaitan dengan proses belajar pada siswa. Siswa yang merasa tidak dapat mengendalikan situasi yang dihadapi maka cenderung mengalami stress yang

berlebihan dibandingkan dengan siswa yang dapat mengendalikan situasi. Sehingga siswa yang merasa mampu menghadapi permasalahan akan mudah menyesuaikan diri dan berkurangnya peluang mengalami stress.

## 2) Kepribadian

Kepribadian pada siswa dapat menjadi penentu tingkat toleransi terhadap stress yang dialami. Siswa yang merasa lebih konsisten optimis maka cenderung lebih mudah menghadapi stress. sedangkan siswa yang merasala pesimis kecil kemungkinan mampu menghadapi stress dengan baik.

## 3) Keyakinan

Selain kepribadian, keyakinan juga menjadi salah satu penentu tingkat toleransi terhadap stress yang dialami. Siswa yang mempunyai keyakinan kuat terhadap dirinya untuk bisa menghadapi stress maka membantu persepsi serta pola pikir untuk merubah sudut pandang dalam menghadapi stress.

### b. Faktor eksternal

Merupakan faktor yang muncul dari luar diri seseorang atau dari lingkungan sekitar, diantara lain:

#### 1) Padatnya pelajaran di sekolah

Sistem pendidikan saat ini berupaya menyesuaikan kurikulum dengan kebutuhan siswa. Perkembangan kurikulum juga menghasilkan standar pendidikan yang lebih baik. Gambaran penerapan kurikulum adalah waktu pengajaran di sekolah yang lebih banyak, beban belajar yang lebih berat, dan lain-lain. Akibatnya, hal ini meningkatkan persaingan siswa.

Salah satu yang menjadi penyebab siswa mengalami stress adalah tuntutan akademik. Tuntutan akademik seperti padatnya tugas sekolah, siswa diharapkan menguasai berbagai materi, deadline tugas yang terlalu singkat hal tersebut menimbulkan siswa merasa cemas dan stress berlebihan. Selain itu akibat dari tuntutan akademik yang terlalu banyak siswa merasa sedih, bosan, dan mudahnya perubahan mood (Desmita, 2009).

#### 2) Tekanan untuk berprestasi

Untuk mencapai prestasi yang baik siswa dituntut untuk berprestasi dalam segala bidang. Tekanan tersebut bisa berasal dari lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, maupun orangtua.

#### 3) Dorongan status sosial

Munculnya stress siswa juga bisa berasal dari dorongan status sosial di lingkungannya. karena tidak jarang siswa atau pelajar yang memiliki status akademik yang baik akan disegani atau disanjung oleh lingkungan sekitarnya. Dan juga sebaliknya, siswa yang memiliki status akademik yang rendah akan dinomorduakan atau kurang dianggap baik.

#### 4) Orangtua berlomba

Orangtua yang sudah memiliki pendidikan tinggi seringkali menuntut anaknya untuk bisa mengikuti jejaknya dan mengharapkan berkemampuan lebih baik dibandingkan dengan yang lain. Salah satu usaha yang dilakukan oleh orangtua bisa dengan mendaftarkan anaknya pada kegiatan tambahan baik didalam sekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut membuat anak merasa semakin banyaknya tuntutan yang harus dikuasai meskipun bukan minat dibidangnya.

Selain itu terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi stress (Smet, 1994) diantara lain:

a. Faktor internal

Yakni segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stress seperti usia, gen atau faktor keturunan, kemampuan atau kompetensi yang dimiliki, tahap perkembangan individu, jenis kelamin, dan lain sebagainya.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian juga menjadi salah satu yang menjadi penyebab mudahnya mengalami stress seperti introversi, ekstrovert, kestabilan dalam mengontrol emosi, ketahanan diri, kestabilan dalam kemandirian dalam menghadapi tantangan, tanggung jawab atau tanggung jawab ketika menerima resiko, dan lain sebagainya.

c. Faktor sosial-kognitif

Faktor ini berkaitan sosial, kognitif, dan perilaku. Menggambarkan pengaruh dari pengalaman, tindakan, jejaring sosial, peran diri di masyarakat, dan lain sebagainya.

d. Hubungan lingkungan sosial

Merupakan hubungan individu dengan lingkungannya. Merasa diterima atau ditinggalkan dalam lingkungan juga menjadi penyebab stress, oleh karena itu dibutuhkan dukungan sosial untuk meminimalisir terjadinya stress.

e. Strategi koping stress

Merupakan upaya atau usaha individu dalam mengatasi dan merubah pola pikir ketika dihadapkan dengan masalah pemicu stress. Strategi koping terbagi menjadi dua metode yaitu *problem focused coping* (usaha yang berfokus untuk menangani stress) dan *emotional focused coping* (usaha yang berfokus mengendalikan emosi ketika menghadapi stress) (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan beberapa faktor yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya stress akademik terbagi menjadi dua, yakni yang pertama faktor internal: faktor yang berasal dari diri individu dan mencakup hal-hal seperti pola pikir, ciri kepribadian, keyakinan, variabel internal, kapasitas kognitif, pengaturan diri, dan mekanisme koping. Yang kedua faktor eksternal: pengaruh yang berasal dari luar diri seseorang, seperti kesibukan, tekanan akademis, ekspektasi peran di masyarakat, dan hubungan dengan orang tua serta lingkungan di sekitar.

#### 4. Stress akademik dalam perspektif islam

Dalam konsep islam menjelaskan secara tersirat mengenai stress, yakni pada kenyataannya manusia memiliki sifat berkeluh kesah ketika mendapatkan permasalahan. Pelajar maupun orang dewasa seringkali ketika menghadapi cobaan atau tantangan merasa cemas, dan mengeluh. Hal tersebut sesuai dalam firman Allah Al-Qur'an surat Al-Maarij ayat 19-21 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ ٢٠

*Artinya : “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (QS Al-Maarij 19-20).*

Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia sering mengeluh dan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan suatu ujian atau tantangan dalam hidupnya. Berkeluh kesah memang hal yang wajar dialami oleh manusia, namun tetap harus diimbangi dengan keyakinan bahwa Allah tidak akan membiarkan hambanya mendapat cobaan melainkan yang sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut sesuai dengan potongan dari surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

*Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”*

Sehingga mengacu pada ayat Al-Qur’an diatas hendaknya kita banyak bersyukur dan berkhushudzon atas semua kesenangan maupun kesedihan yang diberikah oleh Allah untuk meningkatkan iman kita. Selain itu siswa yang sedang berproses menuntut ilmu hendaknya menjalani dengan giat serta bersungguh-sungguh baik ketika dihadapkan dengan ujian akademik yang mudah maupun susah. Karena menuntut ilmu memiliki banyak manfaat. Seperti pada salah satu hadist Nabi yang berbunyi:

فضل العلم خير من فضل العبادة وخير دينكم الورع

*Artinya: “keutamaan ilmu itu lebih baik dari keutamaan ibadah, dan sebaik-baiknya keberagaman kalian adalah sikap wara’.”*  
(HR. Turmidzi).

Dengan hal itu keutamaan dari seseorang yang menuntut ilmu salah satunya Allah SWT. Akan meninggikan derajat, serta ilmu sifatnya kekal dan tidak bisa habis kapan saja, selain bermanfaat bagi diri sendiri ilmu yang kita miliki juga akan bermanfaat bagi orang lain jika kita bisa mengamalkannya dengan baik. Oleh karena itu siswa yang sedang menuntut ilmu hendaknya sabar dan tidak mengeluh agar mendapatkan keutamaan-keutamaan dari menuntut ilmu.

## **B. Konsep Diri Akademik**

### **1. Pengertian Konsep Diri Akademik**

Suatu kesadaran individu akan siapa dirinya disebut dengan konsep diri (*self-concept*). Terdapat beberapa tokoh yang menjelaskan makna dari konsep diri sebagai berikut: Menurut Deaux, Dane, & Wringsman (dalam Sarwono, 1993) konsep diri merupakan suatu keyakinan seseorang terkait dirinya sendiri, keyakinan tersebut berkaitan dengan kompetensi, kemampuan, penampilan secara fisik, bakat dan minatnya, dan lain sebagainya. Sejalan dengan pendapat Hurlock (1996) bahwa konsep diri ialah keyakinan akan dirinya yang berkaitan dengan pemahaman penampilannya (fisik), emosionalnya (psikis), serta sosial dan prestasinya (akademik). Selain itu, menurut Hendriati (2006) konsep diri adalah individu yang memiliki persepsi atau gambaran akan dirinya sendiri, yang berasal dari pengalaman serta interaksinya dengan lingkungan sosial.

Konsep diri tidak hanya pemahaman akan dirinya terkait fisik maupun psikologisnya, adapun pemahaman diri yang berkaitan dengan akademiknya yang dinamakan dengan konsep diri akademik. Konsep diri akademik merupakan suatu pandangan, perasaan terhadap kemampuan akademik atau intelektualnya yang bisa digambarkan dengan kepercayaan diri atau *self feelings* (Bacon, 2011). Senada dengan pendapat Hattie (dalam Kavale & Moster, 2004) bahwa konsep diri akademik merupakan penilaian atau evaluasi terhadap diri individu dalam bidang akademiknya, yang mana penilaian tersebut berupa kemampuan dalam berprestasi, dalam melakukan pembelajaran, maupun aktivitas individu di sekolah atau di dalam kelas.

Konsep diri akademik menurut Huit (2004) ialah bagaimana individu menunjukkan performa terbaiknya dalam proses belajar di sekolah. Sedangkan menurut Byrne (dalam Marsh, 2000) konsep diri sebagai aspek untuk meningkatkan prestasi di bidang akademik. Jadi konsep diri akademik dapat sebagai pendorong individu agar lebih percaya diri, dan meningkatkan keyakinan atas kemampuannya di akademiknya. Untuk itu perlunya konsep diri akademik pada siswa untuk memandang bahwa kompetensi atau kemampuan yang dimiliki bisa mencapai prestasi yang diharapkan sehingga



berkurangnya tingkat stress akademik yang dialami oleh siswa akibat hambatan-hambatan lain yang terjadi (Gage & Berliner, 1998).

Dari beberapa pendapat terkait konsep diri akademik dapat disimpulkan bahwa konsep diri akademik merupakan pandangan, pemahaman, perasaan yang dimiliki individu mengenai proses dalam akademiknya, yang dapat berupa bakat, minat, kompetensi yang dimiliki, kemampuan dalam pembelajaran guna sebagai pendorong siswa untuk lebih percaya diri akan dirinya menghadapi tantangan-tantangan di bidang akademik. Konsep diri akademik bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Namun, hal itu muncul sesuai dengan tahap perkembangan seseorang dan keterlibatan dengan lingkungan di sekitar.

## 2. Aspek Konsep Diri Akademik

Menurut Hattie (2014) terdapat tiga aspek dalam konsep diri akademik yakni *Classroom self concept*, *Ability self concept*, *Achievement self concept*, penjelasan dari ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut:

### a. *Classroom Self Concept* (Konsep Diri dalam Kelas)

Pada aspek ini siswa memandang dirinya dalam proses pembelajaran di kelas. Hal ini mencakup persepsi siswa tentang sejauh mana pemahaman akan materi yang dikuasai di kelas, perasaan diterima di kelas oleh teman sebaya maupun guru, perasaan nyaman belajar ketika di kelas, melihat posisi diri dalam persaingan prestasi di kelas. *Classroom self concept* ini dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi siswa di lingkungan kelas.

### b. *Ability Self Concept* (Konsep Diri Kemampuan)

Pada aspek ini mencerminkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki siswa. Hal ini mencakup siswa merasa memiliki bakat atau minat dimana, sejauh mana siswa mampu mencapai prestasi dan meningkatkan keterampilan. *Ability self concept* akan berpengaruh pada motivasi siswa

dalam belajar. Siswa yang berkeyakinan tinggi memiliki kemampuan akan lebih termotivasi untuk mencapai prestasi belajarnya.

c. *Achievement Self Concept* (Konsep Diri Pencapaian)

Pada aspek ini berkaitan dengan pandangan siswa terkait pencapaian prestasi dalam akademiknya. Hal ini mencakup siswa merasa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah, merasa berhasil dalam tantangan akademik seperti ujian, proyek. *Achievement Self Concept* mempengaruhi siswa dalam menghadapi tantangan akademiknya. Siswa yang memiliki pandangan diri tentang pencapaian yang positif akan lebih termotivasi untuk mengambil langkah dalam pencapaian-pencapaian lainnya.

Selain itu terdapat aspek konsep diri akademik menurut Carlock (1999) yakni pengetahuan, harapan, dan penilaian dalam memahami akademiknya. Penjelasan dari ketiga aspek tersebut sebagai berikut:

a. Pengetahuan

Pengetahuan ini merupakan persepsi individu terkait dirinya. Dalam bidang akademik, meliputi seberapa pengetahuan yang dikuasai tentang pelajaran di sekolah, nilai yang diperoleh, dan lain sebagainya. Aspek pengetahuan ini mampu mengetahui kemampuan diri siswa dalam kelompok, sehingga siswa dapat mengetahui perbandingan kemampuannya dirinya dengan orang lain.

b. Harapan

Harapan bisa berupa keinginan atas pencapaian prestasinya, cita-cita di masa depan, sesuatu yang ingin diselesaikan. Harapan berkaitan dengan motivasi dalam diri siswa, dengan adanya harapan siswa akan termotivasi untuk mencapainya dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri.

### c. Penilaian individu

Penilaian individu merupakan evaluasi atau pandangan individu terkait dirinya sendiri. Dalam hal penilaian individu siswa bisa menilai potensinya di bidang apa serta minat bakat yang diinginya, serta dapat menilai ketidaksukaan terhadap suatu pelajaran atau kegiatan lainnya.

Berdasarkan beberapa aspek terkait konsep diri akademik yang sudah dipaparkan masing-masing memiliki karakteristik. Aspek-aspek dari kedua tokoh tersebut saling berkaitan dan sama-sama memiliki kegunaan dalam proses pembelajaran akademik siswa. Dapat disimpulkan jika siswa memiliki konsep diri akademik yang positif akan lebih termotivasi untuk mencapai prestasi serta mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga siswa tidak mudah mengalami stress akademik akibat tuntutan-tuntutan di sekolah maupun lingkungannya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Akademik

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri akademik menurut Hattie (2014) yaitu:

#### a. Struktur keluarga

Pada aspek ini meliputi jumlah saudara dalam keluarga, peran dalam keluarga, dukungan keluarga. Konsep diri akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek dalam keluarga, karena semakin baik konsep yang diterapkan oleh keluarga maka semakin baik konsep diri anak dalam memandang dirinya mampu menghadapi tantangan yang datang.

#### b. Status sosial

Pada aspek ini meliputi budaya dan norma lingkungan, pendidikan serta pekerjaan orangtua. Jadi dengan tingginya pendidikan orangtua akan menunjang kemampuan anak dalam belajar memahami konsep dirinya.

#### c. Karakteristik psikologis keluarga

Pada aspek ini meliputi harapan, ketertarikan pada bidang akademik, dorongan secara psikis dari orangtua, dan lain sebagainya. Orangtua yang memberikan dukungan secara psikis seperti kasih sayang, memuji hasil pekerjaan, menghibur saat dalam kesulitan akan lebih menjadikan anak memiliki karakteristik psikologis atau mental yang lebih sehat sehingga anak mampu memandang dirinya lebih positif.

Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi konsep diri akademik menurut Sanchez (1996), di antara lain:

a. Profesionalisme guru di sekolah

Profesionalisme guru penting bagi siswa dalam proses pembelajaran. Seperti bagaimana seorang guru menerapkan strategi-strategi baru yang mudah dipahami dan disenangi oleh siswa, sehingga siswa dengan mudah menerima materi maupun tugas yang diberikan, dengan itu siswa menganggap dirinya mampu dalam hal akademik.

b. Intervensi sekolah terhadap kinerja guru

Dalam hal ini perlunya campur tangan ataupun evaluasi dari pihak sekolah terkait kinerja guru untuk meminimalisir strategi-strategi maupun sikap guru dalam mengajar yang kurang nyaman pada siswa.

c. Kemampuan sosial siswa

Dalam aspek ini interaksi sosial juga dapat mempengaruhi konsep diri akademik. Bagaimana siswa bisa luwes dalam kemampuan sosialnya hal itu dapat mendorong kepercayaan diri dan konsep diri yang baik.

d. Hubungan teman sebaya

Dalam hubungan teman sebaya dapat mempengaruhi konsep diri akademik siswa. Seperti masalah penerimaan atau penolakan dalam kelompok pertemanan menjadikan siswa melihat dirinya mampu tidaknya memenuhi kriteria akademiknya.

e. Resolusi konflik

Dalam aspek ini bagaimana siswa memecahkan masalah atau mengambil suatu keputusan yang dihadapi disekolah. Siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan berpikir positif dalam mengambil suatu keputusan maupun ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

Dari beberapa pendapat mengenai faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri akademik dapat disimpulkan bahwa siswa/pelajar dapat memiliki konsep diri akademik yang positif jika mendapat beberapa dukungan di lingkungannya, seperti orangtua, selain itu juga mendapat dukungan yang baik dari pihak sekolahnya seperti, strategi pengajaran oleh guru, penerimaan teman sebaya, resolusi konflik dalam sekolah, kemampuan berinteraksi dengan teman, serta campur tangan sekolah dalam memberikan layanan atau program yang baik dan dapat diterima oleh siswa. Dengan hal itu siswa mampu memandang, merasakan, dan yakin akan dirinya untuk bisa menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapi di sekolah.

4. Konsep diri akademik dalam perspektif islam

Konsep diri akademik merupakan salah satu hal penting untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dalam proses belajarnya di akademik. Dengan adanya konsep diri akademik yang baik akan tumbuh citra diri yang baik pula dalam proses belajar siswa. Siswa yang memiliki konsep diri yang baik cenderung akan lebih mudah menghadapi ujian-ujian dalam akademiknya sehingga mampu mencapai prestasi yang diharapkan dan dapat mencegah terjadinya stress akademik. Oleh karena itu konsep diri akademik hendaknya ditingkatkan dengan hal yang positif, seperti pada penjelasan ayat Al-Qur'an surat Asy-Syams ayat 7-10 yang berbunyi:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

*Artinya : "Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan*

*ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (QS Asy-Syams : 7- 10).*

Berdasarkan ayat Al-Qur’an tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah memberi petunjuk kepada umatnya jalan yang benar serta buruk. Pada konsep diri akademik dibentuk melalui bagaimana individu memandang dirinya dalam proses belajarnya di akademik. Dengan hal tersebut, perlunya untuk memahami dirinya sendiri agar bisa mengenal siapa Tuhannya. Seperti hadist yang berbunyi:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

*Artinya: “Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Rabbnya” (Imam Al-Saghani : 911).*

Dari hadist diatas dapat dijelaskan ketika seseorang sudah mengenal Tuhannya, maka akan lebih mudah membangun ketakwaan serta konsep diri yang sesuai dengan ajaran pada agamanya. Oleh karena itu, hendaknya setiap manusia mengenal lebih dalam Tuhannya melalui memperbanyak ilmu agar mampu membangun konsep diri yang positif bagi dirinya, serta dapat memandang dirinya mampu ketika dihadapkan dengan segala hal yang datang.

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Setiap individu dalam proses belajar pasti menghadapi berbagai macam tantangan atau tuntutan dari sekolah. Oleh karena itu perlunya

dukungan dari orang sekitar untuk saling menguatkan dalam menghadapi situasi tersebut. Salah satu yang menjadi penyebab siswa mengalami stress akademik akibat tantangan atau tuntutan di sekolah ialah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan Sosial merupakan bantuan yang berupa kenyamanan, keringanan, penghargaan yang berasal dari lingkungan sekitar, karena individu tidak lepas dengan hubungan antar sesama, maka perlunya dukungan sosial bagi setiap individu (Faqih, 2020).

Dukungan Sosial merupakan suatu persepsi tentang kenyamanan, penghargaan, perhatian, serta bantuan yang diterima dari orang sekitar. Seseorang yang mendapat dukungan tersebut dari orang di sekitar akan merasa lebih percaya diri, dicintai, dihargai, dan dianggap dalam kelompoknya (Sarafino, 2011). Dukungan sosial merupakan wujud dari orang sekitar bahwa individu dihargai, dicintai, serta diperhatikan karena dukungan sosial adalah kewajiban antar sesama. Dukungan tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga, guru di sekolah, teman sebaya atau teman di kelas (Taylor, 2018).

Pendapat lain menurut Smet (dalam Putu & Luh, 2018) bahwa dukungan sosial sebagai bentuk pertolongan atau bantuan yang berasal dari lingkungan sekitar ketika berinteraksi, sehingga dukungan sosial dapat bermanfaat bagi penerimanya. Sedangkan menurut Cowen (1982) dukungan sosial mencakup bantuan emosional antar individu dengan tujuan meningkatkan keyakinan serta kualitas kehidupan seseorang, dan juga dukungan sosial digunakan sebagai memenuhi kebutuhan psikologis seseorang yang menerima.

Menurut Cohe (dalam Papalia, 2009) dukungan sosial bisa berupa materi, informasi, dan dampak psikologis dari jaringan sosial, dimana hal tersebut dapat digunakan untuk mengatasi stress. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa (Holahen, Valentiner, &

Mcos, 1994 dalam Petit et.al., 2011) bahwa mahasiswa mengaku ketika mendapat dukungan dari sekitar merasa lebih positif dalam hal yang cenderung membuat stress, serta lebih aktif dalam mengatasi ketika *stressor* itu muncul.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang berupa fisik maupun psikis dengan tujuan untuk memberikan dampak positif sehingga individu merasa aman, dihargai, dicintai, dan dianggap oleh lingkungannya. Ketika individu mendapat dukungan sosial maka akan kecil kemungkinan mengalami stress akibat masalah yang dihadapi.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Faqih, 2020) aspek-aspek dalam dukungan sosial terdapat lima macam, antara lain:

### a. Dukunga Emosional/ *Emotional Support*

Pada aspek ini mengacu pada dukungan seperti perhatian, kepedulian, rasa empati, penghargaan yang positif. Sehingga dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, nyaman, dicintai, serta dihargai ketika dalam keadaan stress.

### b. Dukungan penghargaan/ *Esteem Support*

Pada aspek ini mengacu pada dukungan seperti diterima oleh lingkungan, dihargai, serta dinilain positif. Salah satu bentuk dari dukungan ini adalah menunjukkan persetujuan dari pemikiran, perasaan, hasil karya seseorang sehingga individu dapat lebih percaya diri dan merasa berharga.

### c. Dukungan Instrumental/ *Instrumental Support*

Pada aspek ini berkaitan dengan bantuan secara langsung dapat berupa barang maupun jasa dari orang lain. Salah satu bentuk dari aspek ini ialah



kesediaan membantu seseorang melakukan pekerjaannya sehingga menjadi lebih mudah.

d. Dukungan Informasi/ *Informational Support*

Pada aspek ini mengacu pada dukungan seperti dorongan, nasihat, saran, umpan balik, serta kritik yang dapat membantu untuk memperbaiki. Dukungan seperti ini biasanya diberikan ketika seseorang mendapatkan masalah dan resah untuk menghadapinya, hal tersebut akan membuat penerima dukungan akan mendapat masukan dan lebih terarah.

e. Dukungan Jaringan Sosial/ *Network Support*

Pada aspek ini berupa kesediaan orang lain untuk kebersamaan sehingga memunculkan perasaan keanggotaan atau didukung dalam kegiatan maupun berproses. Seseorang yang mendapatkan dukungan kelompok akan merasa diterima oleh lingkungan dan tidak merasa sendiri sehingga kebutuhan dukungan sosialnya terpenuhi.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki lima aspek, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan jaringan sosial.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Mutiah, 2022) bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi terjadinya dukungan sosial, antara lain:

a. *Recipients* (penerima dukungan)

Seseorang ketika akan memberikan dukungan perlu mempertimbangkan siapa yang akan menerima dukungan tersebut, seperti apakah orang tersebut membutuhkan dukungan, mampukan menerima nasihat, saran atau kritik dalam permasalahannya.

b. *Providers* (pemberi dukungan)

Sebelum memberikan dukungan perlunya memperhatikan apakah kita memiliki tujuan yang sama dengan penerima dukungan, seperti tujuan yang sama dalam mempermudah permasalahan yang dihadapi oleh penerima.

c. Struktur Jaringan Sosial dan Komposisi

Faktor ini berkaitan dengan sebuah kedekatan, keakraban, keterlibatan dari penerima serta pemberi dukungan tersebut di lingkungannya.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk pertolongan sesama manusia yang dapat berupa materi, barang, maupun jasa, dimana dukungan tersebut membuat seseorang merasa aman, tenang, dihargai, dan merasa lebih percaya diri. Dalam islam, dukungan sosial disebut juga dengan *ta'awun* atau tolong menolong. Islam menganjurkan untuk manusia saling tolong menolong satu sama lain, hal tersebut mengingat bahwa manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang dikatakan dengan makhluk sosial atau makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain. Oleh karena itu dalam Al-Qur'an hubungan manusia terdapat tiga macam, yakni hubungan dengan tuhan (*habluminallah*), hubungan dengan manusia (*habluminannas*), serta hubungan dengan diri sendiri (Abdullah, 2004).

Hubungan dengan sesama manusia atau *habluminannas* bisa disebut juga dengan saling tolong menolong atau dukungan sosial. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an QS. Al-Maidah pada potongan ayat 2 yang berbunyi:

...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ.

*Artinya: “.....Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”.(QS. Al-Maidah:2).*

Selain ayat tersebut, terdapat ayat Al-Qur'an lain yang menjelaskan tentang dianjurkannya saling tolong menolong sesama manusia, yakni dalam QS. Al-Hujurat ayat 10 yang berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

*Artinya: “Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”. (QS. Al-Hujurat:10).*

Berdasarkan dua ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagai manusia dianjurkan untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan agar dapat berbuna bagi sesama, serta tetap menjaga hubungan baik dengan orang lain agar mendapat ridho Allah SWT.

#### **D. Pengaruh Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik**

Menurut Depdiknas (dalam khusniah, 2006) menyatakan bahwa program akselerasi merupakan program percepatan studi pendidikan yang dikhususkan bagi siswa yang memiliki kecerdasan dan kemampuan akademik tinggi, sehingga siswa dapat menyelesaikan masa studinya lebih cepat dibandingkan dengan program reguller. Dalam program akselerasi siswa memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak, seperti bahan ajar yang terlalu tinggi, waktu pembelajaran yang lebih lama, serta siswa yang diharuskan lebih cepat memahami berbagai mata pelajaran sekolah, Souhern & Jones (dalam Hawadi, 2004). Dengan hal itu tidak jarang siswa mengalami perasaan cemas, jenuh, jengkel, hingga reaksi negatif pada fisiknya, seperti berkeringat dingin, denyut jantung semakin cepat, tangan bergemetar, dan lain sebagainya yang mana disebabkan oleh tuntutan akademiknya yang terlalu padat, keadaan seperti itu dinamakan stress akademik.

Selain faktor eksternal terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi stress akademik pada siswa seperti keyakinan individu. Keyakinan terhadap dirinya sendiri dapat dikatakan sebagai konsep diri. Sedangkan, keyakinan siswa dalam memandang dirinya mampu dibidang akademik disebut dengan konsep diri akademik. Konsep diri akademik merupakan suatu pandangan serta perasaan yang dimiliki siswa yang berkaitan dengan akademiknya. Konsep diri akademik memiliki peran penting dalam proses mencapai hasil belajar yang baik. Siswa yang memiliki konsep diri negatif akan lebih mudah mengalami keraguan dalam proses belajarnya dan memiliki kemungkinan menyebabkan stress akademik. Begitu pula sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih mudah menerima tantangan dalam akademiknya sehingga meminimalisir mengalami stress akademik (Samiroh & Muslimin, 2015).

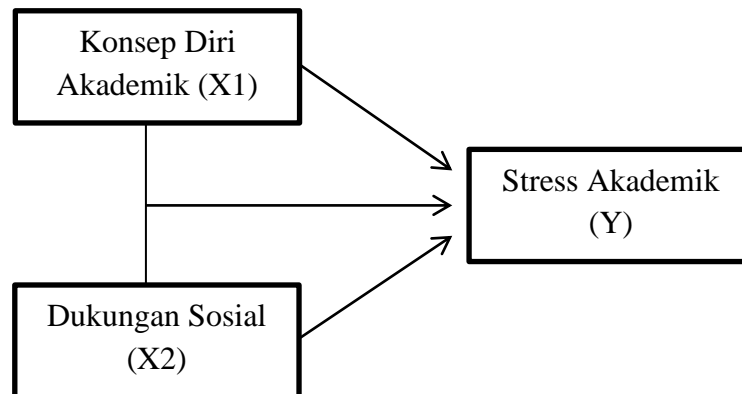
Oleh karena itu konsep diri akademik memiliki pengaruh terhadap stress akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dengan stress akademik. Sehingga disimpulkan konsep diri akademik dapat mempengaruhi stress akademik pada siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Medista (2023) hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan stress akademik. Jadi semakin rendah tingkat konsep diri akademik maka semakin tinggi tingkat stress akademik, begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat konsep diri akademik maka semakin rendah mengalami stress akademik.

Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian tersebut, menggambarkan bahwa perlunya konsep diri akademik yang positif untuk mengantisipasi siswa mengalami stress akademik. Karena siswa yang memiliki konsep diri akademik yang positif akan lebih percaya diri dan memandang dirinya mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dalam proses belajarnya, sehingga siswa mampu menerima tantangan ataupun tuntutan akademiknya dengan baik. Dengan siswa yang berhasil dalam belajarnya akan kecil kemungkinan mengalami stress akademik.

Selain konsep diri akademik, faktor eksternal juga bisa menjadi penyebab terjadinya stress akademik. Menurut Yusuf (2020) salah satu penyebab siswa mengalami stress akademik ialah kurangnya mendapatkan dukungan sosial. Pendapat tersebut senada dengan Garmenzy & Rutter (dalam Putri, 2011) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab stress adalah perasaan cemas, namun cemas dapat diatasi dengan adanya dukungan dari orang sekitar atau orang terdekat. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki perasaan aman, perasaan diterima meskipun dalam kondisi tertekan atau stress, sehingga individu akan lebih tabah dan percaya diri ketika menghadapi masalah (Thoriq, 2013).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dibuktikan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stress akademik. Seperti hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Desilia (2021) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik, dapat diartikan semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stress akademik yang terjadi pada siswa. Penelitian lain dilakukan oleh Mia (2023) bahwa dukungan sosial yang rendah akan berpengaruh pada stress akademik mahasiswa, karena ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial akan merasa berat ketika menghadapi masalah atau tuntutan.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat serta penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress akademik. Karena siswa yang memiliki dukungan positif dari lingkungan sosialnya akan lebih mudah dan percaya diri untuk menghadapi permasalahan yang datang. Begitupun sebaliknya, ketika kurangnya dukungan sosial pada siswa maka akan merasa berat untuk menghadapi masalah.



**Gambar 2. 1 Kerangka konseptual**

### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu maka dapat ditentukan dugaan sementara mengenai pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada siswa akselerasi, yakni sebagai berikut:

H1 = Terdapat Pengaruh Konsep Diri Akademik terhadap Stress Akademik pada Siswa Akselerasi.

H2 = Terdapat Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Akademik pada Siswa Akselerasi.

H3 = Terdapat Pengaruh Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Stress Akademik Pada Siswa Akselerasi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Data yang digunakan berupa angka-angka yang diperoleh melalui pengisian kuesioner participant. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survey yang mana pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diisi oleh responden. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian regresi dengan teknik analisa data regresi berganda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antar variabel.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Untuk dapat menguji hipotesis atau dugaan sementara yang sudah ditentukan, terlebih dahulu diidentifikasi variabel dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.) Variabel Terikat (Y) : Stress Akademik
- 2.) Variabel Bebas (X1) : Konsep Diri Akademik
- 3.) Variabel Bebas (X2) : Dukungan Sosial

#### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional digunakan untuk memberikan suatu batasan arti pada variabel. Hal tersebut untuk mencegah terjadinya perbedaan pengertian dalam definisi setiap variabelnya, maka definisi operasional terbagi sebagai berikut:

### 1.) Stress akademik

Stress akademik merupakan kondisi siswa yang cenderung kurang menyenangkan akibat adanya pemicu stress (*academic stressor*) yakni segala sesuatu yang berkaitan dengan proses belajarnya di sekolah seperti tuntutan tugas terlalu banyak, padatnya jam pembelajaran, serta tingginya harapan dari orangtua maupun guru untuk siswa mencapai prestasinya. Stress akademik diukur berdasarkan beberapa aspek menurut Sarafino (2012), yakni: aspek biologis dan aspek psikologis yang meliputi kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

### 2.) Konsep Diri Akademik

Konsep diri akademik merupakan pemahaman, penilaian, serta perasaan siswa mengenai kemampuannya dalam akademik, seperti kemampuan mengikuti pembelajaran, kemampuan menghadapi tuntutan-tuntutan sekolah, kemampuan berprestasi, mengetahui bakat serta minat. Konsep diri akademik diukur berdasarkan beberapa aspek menurut Hattie (2014), yakni: konsep diri akademik kelas, konsep diri akademik kemampuan, dan konsep diri akademik prestasi.

### 3.) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan atau bantuan yang diperoleh saat berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan. Dukungan sosial diukur berdasarkan beberapa aspek menurut Sarafino (dalam Faqih, 2020), yakni: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan sosial.

## **D. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian yang dijadikan untuk menggali data (Arikunto, 2002). Menurut Hadi (2004), populasi adalah keseluruhan dari participant yang akan diteliti yang setidaknya memiliki satu ciri



yang sama. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan yang berjumlah 36 siswa, jika dijabarkan 15 siswa akselerasi peminatan IPS, dan 21 siswa akselerasi peminatan IPA.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau perwakilan dari seluruh jumlah populasi yang akan diteliti. Menurut Arikunto (2002) apabila subjek yang akan diteliti kurang dari 100 maka lebih baiknya sampel yang digunakan adalah seluruh dari populasi. Maka dengan hal itu sampel dari penelitian ini sama dengan jumlah seluruh populasi atau disebut dengan sampel jenuh. Sampel yang digunakan berjumlah 36 siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data terkait variabel yang diteliti. Dalam memperoleh data menggunakan skala alat ukur atau disebut instrumen penelitian. Menurut Arikunto (2010) instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berkualitas bagi peneliti. Skala yang digunakan merupakan skala likert, yakni skala yang dalam penyusunan daftar pernyataan berasal dari penjabaran indikator dari suatu variabel (Sugiyono, 2013). Bentuk skala yang digunakan pada model likert ini memiliki empat kategori jawaban, yakni: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat dua skala yang ditetapkan oleh peneliti, yakni skala stress akademik dan skala konsep diri akademik.

### 1.) Skala Stress Akademik

Pada skala stress akademik peneliti menggunakan teori Sarafino yang didaptasi oleh Qonitah Nuraini (2018). Skala ini terdiri dari 45 aitem, 24 aitem favorable, dan 21 aitem unfavorable.

**Tabel 3. 1 *Blueprint* Stress Akademik**

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<b>Biologis</b>	<b>Fisik</b>		
	1. Susah tidur	1	3
	2. Sering sakit kepala	2,8	7
	3. Tidak selera makan	4	9
	4. Mudah kelelahan	5	6
<b>Psikologis</b>	<b>Kognitif</b>		
	1. Sulit berkonsentrasi	11	13
	2. Daya ingat menurun	10	18
	3. Sulit dalam mengambil keputusan	15	21
	4. Hilang rasa percaya diri	12,14,16	17,22
	5. Susah mengerjakan tugas	19	20
	<b>Emosi</b>		
	1. Marah yang meledakledak	31	32
	2. Sensitif	23	33
	3. Cemas ketika menghadapi ujian	24,25	26
	4. Gugup	27	28
	5. Tertekan dengan keadaan	29	30
	<b>Perilaku Sosial</b>		
	1. Tidak bersemangat	34	44, 45
	2. Suka membolos	36	35
3. Suka menunda pekerjaan	37	39	
4. Suka menyendiri	38,40	41	
5. Tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan	42	43	

## 2.) Skala Konsep Diri Akademik

Pada skala konsep diri akademik menggunakan teori J. Hattie yang diadaptasi oleh Hana Nida Khafiya (2018). Skala ini terdiri dari 49 aitem, 24 aitem favorable, dan 25 aitem unfavorable.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Konsep Diri Akademik**

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<b><i>Classroom self concept</i></b>	Membandingkan dirinya dengan teman lain di kelas	4, 7, 9, 10, 17, 27, 35, 40, 41	5, 8, 11, 16, 20, 25, 31, 33, 45, 47, 48
	<b><i>Ability self concept</i></b>	Mengacu pada kemampuan akademik	1, 2, 3, 13, 23, 28, 36, 38, 44

	siswa		
<i>Achievment self concept</i>	Mengacu pada prestasi aktual akademik siswa	14, 26, 32, 39, 46, 49	6, 15, 21, 29, 30, 34, 43

### 3.) Skala Dukungan Sosial

Pada skala Dukungan Sosial menggunakan teori Sarafino yang diadaptasi oleh Ayu Fani Ilmiah (2022). Skala ini terdiri dari 14 aitem, 8 aitem favorable, dan 6 aitem unfavorable.

**Tabel 3. 3 Blueprint Dukungan Sosial**

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<b>Dukungan Emosial</b>	Perhatian , Peduli, Empati dan Kasih sayang	1, 13	11
<b>Dukungan Penghargaan</b>	Menghargai, Diterima, Penilaian Positif	7	9, 10
<b>Dukungan Instrumental</b>	Bantuan berupa materi, Bantuan berupa tindakan	12, 14	8
<b>Dukungan Informasi</b>	Membantu menyelesaikan masalah, memberikan nasehat atau bimbingan	3, 6	5
<b>Dukungan Jaringan Sosial</b>	Ikut aktif dalam kelompok, memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	2	4

## F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan Reliabilitas merupakan dua hal yang sangat penting dan saling berkaitan dalam menentukan kualitas pada alat ukur serta keberhasilan hasil dari suatu penelitian. Alat ukur dapat dikatakan akurat, representatif, fungsional jika memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Oleh karena itu, sebelum alat ukur digunakan untuk memperoleh data pada subjek penelitian, maka perlunya melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu

### 1) Validitas

Menurut Azwar (1992) validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan serta kecermatan pada alat ukur dalam fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika instrument atau alat tersebut dapat menjelaskan fungsi ukurnya atau dapat menghasilkan hasil ukur yang sesuai dengan keadaan. Menurut Sumadi (1998) validitas suatu alat ukur mengenai derajat kesesuaian dari hasil penelitian dengan keadaan sebenarnya, jadi sejauh mana hasil dari penelitian tersebut menggambarkan keadaan atau fenomena yang terjadi.

Untuk mengukur validitas menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Keputusan pengujian validitas menggunakan taraf signifikansi 5%, yakni dapat dikatakan valid apabila  $t_{hitung} > t_{0,05}$ , dan dapat dikatakan tidak valid apabila  $t_{hitung} < t_{0,05}$ . Uji validitas menggunakan program IBM SPSS Statistics for windows.

Adapun hasil uji validitas pada skala kenakalan remaja diuraikan pada tabel berikut :

a. Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap skala Stres Akademik yang terdiri dari 45 aitem yang dilakukan pengujian kepada 50 responden dan terdapat 19 aitem yang gugur. Adapun hasil uji validitas pada skala kenakalan remaja diuraikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik**

Aspek	Aitem		Aitem gugur	Jumlah Aitem Valid
	Favorable	Unfavorable		
<b>Biologis</b>	<b>Fisik</b>		3, 4, 7, 9	5
	1, 2, 8, 4, 5	3, 7, 9, 6		
<b>Psikologis</b>	<b>Kognitif</b>		10, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 22	5
	11, 10, 15, 12, 14, 16, 19	13, 18, 21 17, 22, 20		
	<b>Emosi</b>		23, 25, 28, 30, 32, 33	5
31, 23, 24, 25, 27, 29	32, 33, 26, 28, 30			
<b>Perilaku</b>				

<b>Sosial</b>			
34, 36, 37, 38, 40, 42	44, 45, 35, 39, 41, 43	39	11
<b>Total</b>		19	26

b. Konsep Diri Akademik

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap skala Stres Akademik yang terdiri dari 49 aitem yang dilakukan pengujian kepada 50 responden dan terdapat 5 aitem yang gugur. Adapun hasil uji validitas pada skala kenakalan remaja diuraikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri Akademik**

Aspek	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
	Favorable	Unfavorable		
<i>Classroom self concept</i>	4, 7, 9, 10, 17, 27, 35, 40, 41	5, 8, 11, 16, 20, 25, 31, 33, 45, 47, 48	10, 41	18
<i>Ability self concept</i>	1, 2, 3, 13, 23, 28, 36, 38, 44	18, 12, 19, 22, 24, 37, 42	22, 28, 37	13
<i>Achievment self concept</i>	14, 26, 32, 39, 46, 49	6, 15, 21, 29, 30, 34, 43	-	13
<b>Total</b>			5	44

c. Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap skala Stres Akademik yang terdiri dari 14 aitem yang dilakukan pengujian kepada 50 responden dan tidak terdapat aitem yang gugur. Adapun hasil uji validitas pada skala kenakalan remaja diuraikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial**

Aspek	Aitem	Aitem gugur	Jumlah Aitem
-------	-------	-------------	--------------

	Favorable	Unfavorable	Valid
Dukungan Emosial	1, 13	11	0
Dukungan Penghargaan	7	9, 10	0
Dukungan Instrumental	12, 14	8	0
Dukungan Informasi	3, 6	5	0
Dukungan Jaringan Sosial	2	4	0
<b>Total</b>			0
			14

## 2) Reliabilitas

Kata reliabilitas disamakan dengan *consistency stability* atau *dependability* yang mana menunjukkan sejauh mana pengukuran dapat memberikan hasil yang tidak berbeda jika dilakukan pengukuran kembali dengan subjek yang sama. Hal ini senada dengan ungkapan Azwar (1992) bahwa suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel jika memiliki konsistensi hasil jika dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama meskipun waktunya berbeda. Menurut Conny Semiawan (dalam Sukardi, 2003) bahwa reliabel suatu alat ukur dilihat dari ketetapan/konsistensi nilai yang didapat oleh subjek dalam kesempatan yang berbeda dengan tes yang sama.

Adapun untuk menguji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang mana suatu alat ukur tersebut merupakan bagian-bagian aitem konsisten. Alat tes dikatakan reliabel jika hasil dari *Alpha Cronbach*  $> 0,7$ . Terdapat kriteria indeks koefisien reliabilitas (*alpha cronbach*) akan dijelaskan pada tabel berikut :

**Tabel 3. 7 Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas**

No	Interval	Kriteria
1	<0,200	Sangat Rendah
2	0,200-0,399	Rendah

3	0,400-0,599	Cukup
4	0,600-0,799	Tinggi
5	0,800-1,000	Sangat Tinggi

Hasil yang didapatkan dari uji reliabilitas yaitu , nilai koefisien Alpha pada skala Stres Akademik sebesar 0,837. Sedangkan pada hasil uji reliabilitas pada skala Konsep Diri Akademik sebesar 0,920. Begitu pula pada skala Dukungan Sosial sebesar 0,811. Berikut hasil uji reliabilitas :

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Nilai Alpha	Kategori
Stres Akademik	0,837	Tinggi
Konsep Diri Akademik	0,920	Tinggi
Dukungan Sosial	0,811	Tinggi

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah langkah dalam penelitian, yang melalui penarikan sampel serta pengumpulan data yang akan memperoleh data berupa angka-angka, kemudian data tersebut diinterpretasikan dengan suatu metode. Metode statistik merupakan suatu cara untuk mengolah data berupa angka-angka yang akan memperoleh hasil yang logis. Sesuai dengan tema yang diambil penelitian ini merupakan penelitian regres yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Adapun terdapat beberapa teknik yang perlu dilakukan, yakni:

1. Uji Asumsi Klasik
  - a) Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui data yang yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak dalam statistik inferensial. Distribusi normal dapat dilihat melalui grafik atau kurva, kurva yang berbentuk

simetris menunjukkan bahwa memiliki distribusi normal. Pengambilan keputusan melalui uji *Kolmogrov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Adapun ketentuannya apabila probabilitas  $> 0,05$  maka dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan jika probabilitas  $< 0,05$  maka dikatakan berdistribusi tidak normal.

b) Uji Linieritas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linier atau tidak. Dalam uji linieritas menggunakan *Test For Linierity* dengan batas signifikan 0,05. Maka apabila nilai linieritas  $> 0,05$  dapat dikatakan variabel tersebut linier.

c) Uji Multikolinearitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas ( $X_1, X_2$ ). Adapun keputusan dalam uji ini melalui dua syarat yakni: (1) Berdasarkan nilai *Tolerance*, apabila nilai *tolerance*  $> 0,10$  maka dapat dikatakan tidak adanya multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *tolerance*  $< 0,10$  maka dapat dikatakan terdapat multikolinearitas. (2) Berdasarkan Variance Inflation Factor (VIF), apabila nilai VIF  $< 10,00$  maka dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai VIF  $> 10,00$  maka dapat dikatakan terjadi multikolinearitas.

## 2. Analisis Deskriptif

a) Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Mean atau disebut dengan rata-rata diperoleh melalui perhitungan dari hasil jumlah keseluruhan kemudian dibagi dengan banyaknya data yang dijumlahkan, dengan rumus sebagai berikut:



➤ Mean Empirik:  $M = \frac{\sum fx}{N}$

➤ Mean Hipotetik:  $M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$

Keterangan:

$M$  = Mean

$M$  = Mean Hipotetik

$N$  = Jumlah Responden

$\sum fx$  = Jumlah Nilai yang telah dikali dengan Frekuensi masing-masing

$i \text{ Max}$  = Skor tertinggi item

$i \text{ Min}$  = Skor terendah item

b) Standar Deviasi

Setelah menghitung langkah selanjutnya adalah menghitung standar deviasi, dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

$SD$  = Standar Deviasi

$i \text{ Max}$  = Skor tertinggi item

$i \text{ Min}$  = Skor terendah item

c) Kategorisasi

Dalam kategorisasi bertujuan untuk menentukan tingkat dari variabel, dengan rumus sebagai berikut:

**Tabel 3. 9 Norma Tingkat Kategorisasi**

No	Kategori	Norma
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 SD)$
2	Sedang	$(M - 1,0 SD) < x < (M + 1,0 SD)$
3	Rendah	$X < (M + 1,0 SD)$

3. Uji Regresi Berganda

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas Konsep Diri Akademik (X1) dan Dukungan Sosial (X2) terhadap variabel terikat Stres Akademik (Y). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis linier berganda, dimana analisis ini untuk memprediksi keadaan naik turunnya variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas sebagai faktor prediksi (Sugiyono, 2007). Berdasarkan judul pada penelitian ini, analisis berganda dilakukan pada masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Penggunaan analisis regresi berganda menggunakan program IBM SPSS Statistics for windows. Adapun rumus dari analisis berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b1X1 + b2X2 + e$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat (Stres Akademik)

a = konstanta

b1 = koefisien regresi variabel X1

b2 = koefisien regresi variabel X2

X1 = Variabel bebas 1 (Konsep Diri Akademik)

X2 = Variabel bebas 2 (Dukungan Sosial)

E = residu

Dalam menguji hipotesis penelitian ini terdapat beberapa uji yang perlu dilakukan, yakni:

a) Uji  $R^2$  atau Koefisien Determinasi

Uji ini bertujuan untuk mengetahui berapa persen pengaruh kontribusi variabel bebas (X) yang dijadikan sebagai model pengaruh dari variabel terikat (Y). Uji ini dilihat berdasarkan besarnya nilai *Adjusted R<sup>2</sup>* yang mempunyai nilai interval 0 dan 1, yang artinya jika nilai *Adjusted R<sup>2</sup>* bernilai besar (mendekati 1) maka dapat dikatakan variabel bebas dapat memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel terikat.

b) Uji F

Uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan (Ghozali, 2018). Keputusan dari uji F ini dapat dilihat dari apabila nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan kedua variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan kedua variabel bebas tidak mempengaruhi variabel terikat.

c) Uji T

Uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari pengaruh tiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Keputusan dari Uji T ini dapat dilihat dari apabila nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat atau hipotesis diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan variabel bebas tidak memiliki pengaruh terhadap variabel terikat atau hipotesis tidak diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan merupakan lembaga pendidikan umum tingkat menengah berbasis Islam di lingkungan Departemen Agama dengan keunggulan dibidang akademik dan pemahaman nilai-nilai ajaran agama Islam. Secara fisik citra yang ditampilkan oleh MAN 1 Pasuruan adalah lembaga yang berbasis Islam, yang memiliki visi sebagai sebuah lembaga pendidikan Islam yang optimis mampu bersaing dengan sekolah umum secara kompetitif.

Secara historis pada tahun 1982, pengurus yayasan Al-Hikmah Bangil (sebelum lembaga ini dinegerikan) mempunyai ide untuk mendirikan Madrasah Aliyah di Kecamatan Bangil yang berstatus negeri, dengan pertimbangan bahwa di Kabupaten Pasuruan belum ada Madrasah Aliyah Negeri, sedang di Kabupaten Pasuruan sudah ada beberapa MTs Negeri yang memerlukan hadirnya sebuah lembaga pendidikan madrasah tingkat menengah atas untuk kelanjutan studi para siswa tamatan MTs di Madrasah Aliyah Negeri di wilayah Kab. Pasuruan.

Sehubungan dengan hal tersebut maka pengurus yayasan selaku pelopor berdirinya Madrasah Aliyah tersebut sangat berkeinginan untuk mewujudkan Madrasah Aliyah dengan alasan sebagai berikut :

- 1) Memenuhi harapan Masyarakat Bangil yang 95% beragama Islam, terhadap kebutuhan adanya suatu lembaga pendidikan Islam yang berstatus negeri secara berjenjang.
- 2) Belum dimilikinya lembaga setingkat Madrasah Aliyah yang berstatus Negeri.

- 3) Perlu adanya lembaga madrasah terpadu dari tingkat MI, MTs dan MA.
- 4) Dengan adanya Madrasah Aliyah Negeri, diharapkan akan membantu para siswa tamatan Tsanawiyah untuk melanjutkan studi lanjutan sehingga akan terwujud madrasah yang berbasis Islam dari jenjang MI, MTs, dan MA.

Kemudian pada tanggal 28 Mei 1982 terwujud ide berdirinya Madrasah Aliyah tersebut dibawah Yayasan Al-Hikmah yang pada waktu itu diberi nama Madrasah Aliyah Persiapan Negeri (MAPN). Pada tahun pelajaran 1983/1984 untuk menyesuaikan situasi dan kondisi pada saat itu, maka MAN dikembalikan kepada yayasan yang mengelola dan bertanggung jawab atas eksistensi Madrasah tersebut dengan mengganti nama Madrasah Aliyah Al-Hikmah. Sekitar tahun pelajaran 1984/1985 atas kegigihan dan keikhlasan pengelola Madrasah Aliyah Al-Hikmah, mereka berusaha untuk mempersiapkan kelanjutan masa depan Madrasah Aliyah Al-Hikmah Bangil diupayakan untuk menjadi Madrasah Aliyah Negeri, walaupun akhirnya hanya berstatus Filial dari Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

Kemudian pada tahun pelajaran 1993/1994 MAN Pasuruan Filial di Bangil dengan SK Depag. Nomor: 244 tanggal 25 Oktober 1993 MAN Pasuruan Filial di Bangil secara resmi dinyatakan sebagai MAN Bangil dan pada tahun 2017 secara resmi berubah nama menjadi MAN 1 Pasuruan hingga saat ini yang berlokasi di Kelurahan Glanggang, Kecamatan Beji, Kabupaten Pasuruan.

Semakin berkembangnya zaman, semakin banyak kreatifitas atau kebaruan yang diterapkan. MAN 1 Pasuruan pada tahun 2017 membuka program percepatan belajar atau disebut dengan akselerasi. Program akselerasi adalah program pelayanan pendidikan yang diberikan sesuai dengan potensi kecerdasan serta minat bakat pada siswa, dengan memberikan kesempatan untuk bisa menyelesaikan studinya dengan waktu yang lebih singkat (Mutia, 2020). Adapun beberapa tujuan dalam program akselerasi,

diantaranya memfasilitasi kegiatan belajar mengajar yang sesuai bagi anak yang mempunyai kemampuan dan kecerdasan lebih untuk lulus lebih cepat, memacu kreatifitas serta kualitas siswa dalam meningkatkan potensinya, meningkatkan efektifitas serta efisiensi dalam proses pembelajaran (Putra, 2013).

## 2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dilakukan di MAN 1 Pasuruan. Dengan pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 September 2023 mewawancarai beberapa guru yakni guru BK dan guru yang selaku ketua kurikulum MAN 1 Pasuruan, selain itu juga mewawancarai beberapa siswa yang mengikuti program kelas akselerasi. Pada tanggal 20-21 November 2023 peneliti melakukan penyebaran angket kuesioner penelitian yang terdiri dari tiga skala yakni, stres akademik, konsep diri akademik, dukungan sosial. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti program akselerasi yang terdiri dari dua kelas yakni, kelas IPA terdiri dari 21 siswa, serta kelas IPS terdiri dari 15 siswa, jadi dengan total keseluruhan terdapat 36 siswa.

## 3. Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian merupakan sampel jenuh yakni siswa-siswi yang mengikuti program akselerasi yang terdiri dari dua kelas yakni, kelas IPA terdiri dari 21 siswa, serta kelas IPS terdiri dari 15 siswa, jadi dengan total keseluruhan terdapat 36 siswa.

## **B. Hasil Penelitian**

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan guna memperoleh kategorisasi dari masing-masing variabel melalui perhitungan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, hingga standar deviasi. Pada penelitian ini, analisis deskriptif

dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *for windows*. Adapun hasil dari analisis deskriptif sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	36	38	99	71,92	14,109
Konsep Diri Akademik	36	65	142	106,22	16,888
Dukungan Sosial	36	22	56	39,50	7,041

Berdasarkan hasil perhitungan skor yang diperoleh, langkah yang dilakukan berikutnya adalah mengelompokkan data menjadi tiga kategorisasi menggunakan norma berikut ini:

**Tabel 4. 2 Norma Tingkat Kategorisasi**

No	Kategori	Norma
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 SD)$
2	Sedang	$(M - 1,0 SD) < x < (M + 1,0 SD)$
3	Rendah	$X < (M + 1,0 SD)$

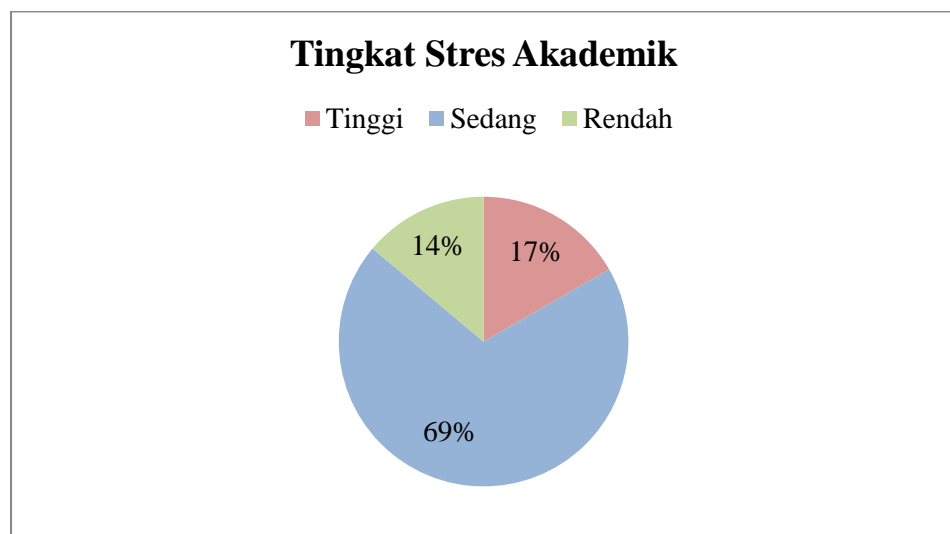
a. Analisis Deskriptif Stres Akademik

Hasil dari kategorisasi pada perhitungan skor empirik pada variabel stres akademik adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Stres Akademik**

No	Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Presentase
1	Tinggi	$X > 86,029$	6	16,7%
2	Sedang	$57,811 < x < 86,029$	25	69,4%
3	Rendah	$X < 86,029$	5	13,9%
<b>Total</b>			36	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 30 siswa/i kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan memiliki stres akademik pada kategori sedang dengan presentase sebesar 69,4%. Sedangkan, sebanyak 6 siswa/i memiliki stres akademik pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 16,7%, dan 5 siswa/i memiliki stres akademik pada kategori rendah dengan presentase sebesar 13,9%.



**Gambar 4. 1 Diagram Lingkaran Tingkat Stres Akademik**

b. Konsep Diri Akademik

Hasil dari kategorisasi pada perhitungan skor empirik pada variabel konsep diri akademik adalah sebagai berikut:

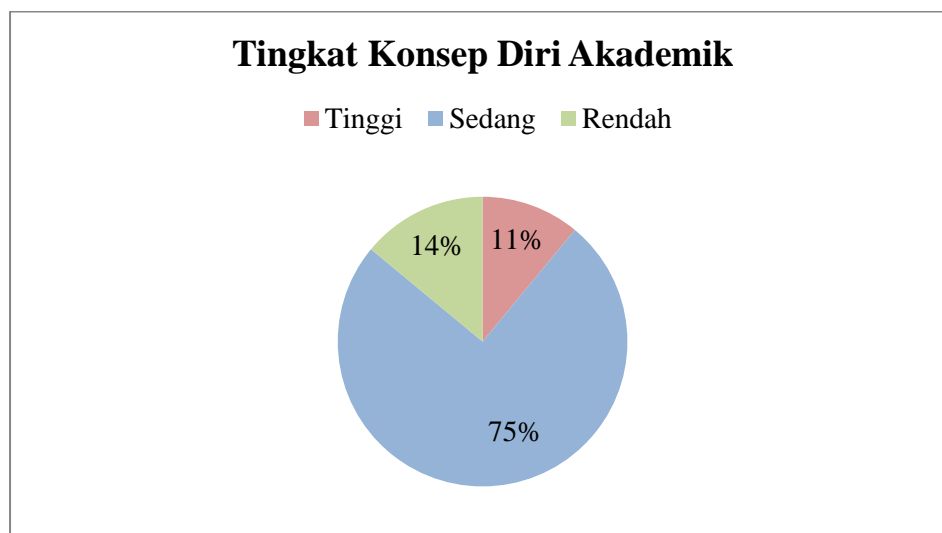
**Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Konsep Diri Akademik**

No	Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Presentase
1	Tinggi	$X > 123,108$	4	11%
2	Sedang	$89,332 < x < 123,108$	27	75%



3	Rendah	$X < 123,108$	5	14%
<b>Total</b>			36	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 27 siswa/i kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan memiliki konsep diri akademik pada kategori sedang dengan presentase sebesar 75%. Sedangkan, sebanyak 4 siswa/i memiliki konsep diri akademik pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 11%, dan 5 siswa/i memiliki konsep diri akademik pada kategori rendah dengan presentase sebesar 14%.



**Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Tingkat Konsep Diri Akademik**

c. Dukungan Sosial

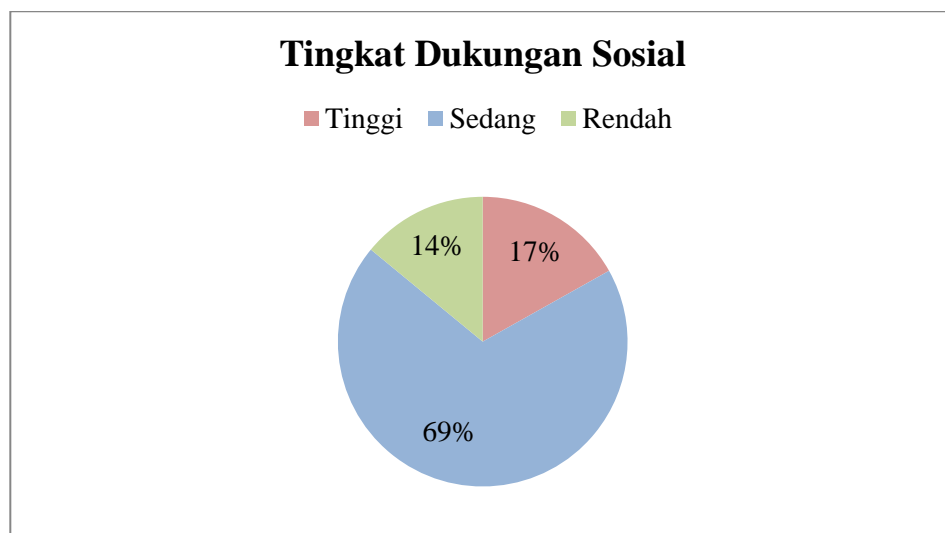
Hasil dari kategorisasi pada perhitungan skor empirik pada variabel dukungan sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif Dukungan Sosial**

No	Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Presentase
----	----------	-------	---------------	------------

1	Tinggi	$X > 46,541$	6	16,7%
2	Sedang	$32,459 < x < 46,541$	25	68,4%
3	Rendah	$X < 46,541$	5	13,9%
<b>Total</b>			36	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 25 siswa/i kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan memiliki dukungan sosial pada kategori sedang dengan presentase sebesar 68,4%. Sedangkan, sebanyak 6 siswa/i memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 16,7%, dan 5 siswa/i memiliki dukungan sosial pada kategori rendah dengan presentase sebesar 13,9%.



**Gambar 4. 3 Diagram Lingkaran Tingkat Dukungan Sosial**

## 2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan uji yang harus sebelum dilakukannya analisis regresi linear berganda agar memastikan bahwa persamaan regresi yang didapatkan sesuai dengan tujuan, konsisten, dan tidak terjadi bias. Uji

asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: uji normalitas, uji multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengujian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran perihal data yang didapatkan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data pada penelitian data dilakukan dengan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS for windows*. Dasar pengambilan keputusan pada metode ini, yaitu jika data tersebut memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi dengan normal, namun jika nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi dengan normal. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

**Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

<i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>			
Variabel	Frekuensi	Asymp.Sig (2 Tailed)	Ket.
Stres akademik	36	0,077	Normal
Konsep diri akademik	36	0,077	Normal
Dukungan sosial	36	0,077	Normal

Berdasarkan tabel 4.6 mengenai hasil uji normalitas dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi data yang didapatkan pada penelitian ini, yaitu sebesar 0,077 yang berarti  $> 0,05$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Metode yang digunakan untuk melakukan analisis yaitu menggunakan SPSS *for windows*. Hubungan antara variabel bebas dan terikat dikatakan linier apabila memiliki nilai signifikan (P) > 0,05 dan apabila memiliki nilai signifikan (P) < 0,05 maka dikatakan tidak linier. Hasil dari uji linieritas sebagai berikut:

**Tabel 4. 7 Uji Linieritas Data**

<i>Deviation From Linearity</i>			
<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Sig.</b>	<b>Ket.</b>
Stres akademik*Konsep Diri Akademik	36	0,625	Linier
Stres akademik*Dukungan Sosial	36	0.322	Linier

Berdasarkan tabel 4.7 mengenai hasil uji linieritas menggunakan Test For Linearity diketahui bahwa nilai signifikansi data yang diperoleh dari stres akademik dengan konsep diri akademik sebesar 0,625 Sedangkan nilai signifikansi data yang diperoleh dari stres akademik dengan dukungan sosial sebesar 0.322. Jadi dapat disimpulkan keduanya memperoleh nilai > 0,05 yang berarti linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat dua atau lebih variabel bebas yang memiliki korelasi secara linear. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami multikolinearitas. Pengujian ini akan dibantu oleh program SPSS *for windows*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini, yaitu apabila nilai toleransi (tolerance value) > 0.10 atau nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10.00 maka dapat disimpulkan bahwa tidak

adanya gejala mutikolinearitas pada variabel bebas. Berikut ini hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini:

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinieritas**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Konsep Diri Akademik	0,605	1,652
	Dukungan Sosial	0,605	1,652

Berdasarkan tabel 4.8 mengenai hasil uji mutikolinearitas dengan diketahui bahwa nilai toleransi (tolerance value) yang didapatkan pada variabel bebas konsep diri akademik sebesar 0,605 dan pada variabel bebas dukungan sosial sebesar 0,605 yang berarti keduanya  $> 0.10$ . Selain itu, nilai Variance Inflation Factor (VIF) yang didapatkan pada variabel bebas konsep diri akademik sebesar 1,652 dan pada variabel bebas dukungan sosial sebesar 1,652 yang berarti keduanya  $< 10.00$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada gejala mutikolinearitas pada variabel bebas dalam penelitian ini.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari beberapa variabel. Pada penelitian ini menggunakan Regresi Linear Berganda, yakni analisis yang dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh variabel bebas (konsep diri akademik dan dukungan sosial) terhadap variabel terikat (stres akademik). Adapun hasil analisis regresi linier berganda, sebagai berikut:

#### a. Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

**Tabel 4. 9 Hasil Uji F**

Model		Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4469,26	2	2234,631	29,527	0,000
	Residual	2497,48	33	75,681		
	Total	6966,75	35			

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai sig. untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai f hitung  $29,527 > f$  tabel 3,28 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik

b. Uji T

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

**Tabel 4. 10 Hasil Uji T**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	146,183	9,873		14,806	0,000
	Konsep Diri Akademik	-0,351	0,112	-0,420	-3,134	0,004

Dukungan Sosial	-0,937	0,268	-0,468	-3,491	0,000
-----------------	--------	-------	--------	--------	-------

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa pengaruh konsep diri akademik (X1) terhadap stres akademik (Y) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,005$  dan nilai t hitung  $-3,134 < -2,03$  (t tabel), sehingga dapat disimpulkan Ha1 diterima yang berarti terdapat pengaruh negatif X1 terhadap Y secara parsial. Selanjutnya, diperoleh nilai signifikansi untuk dukungan sosial (X2) terhadap stres akademik (Y) sebesar  $0,000 < 0,005$  dan nilai t hitung  $-3,491 < -2,03$  (t tabel), sehingga dapat disimpulkan Ha2 diterima yang berarti terdapat pengaruh negatif X2 terhadap Y secara parsial.

c. Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi digunakan untuk memprediksi dan melihat seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 11 Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,801	0,642	0,620	8,700

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau R Square yakni sebesar 0,642. Sehingga dapat dikatakan bahwa besar pengaruh variabel bebas, yakni konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap variabel terikat, yakni stres akademik sebesar 64,2%. Sisanya sebesar 35,8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat Stres Akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Stress akademik merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri siswa akibat adanya tuntutan, persaingan, maupun harapan. Stress akademik muncul ketika harapan dalam mencapai prestasinya meningkat, baik dari tuntutan sekolah, orangtua, pertemanan. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga mengakibatkan tekanan dalam psikologisnya dan dapat mempengaruhi proses belajarnya (Taufik, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres akademik yang telah dilaksanakan di MAN 1 Pasuruan, bahwa siswa/i kelas akselerasi diketahui sebanyak 25 siswa/i memiliki stres akademik pada kategori sedang dengan presentase 69,4%. Sedangkan, sebanyak 6 siswa/i memiliki stres akademik pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 17,7%, dan 5 siswa/i memiliki stres akademik pada kategori rendah dengan presentase sebesar 13,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan adalah sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosanti, dkk (2022) hasil riset menyatakan stres akademik yang dialami oleh peserta didik berdampak pada empat aspek, pada aspek fisik siswa seringkali mengalami gemetar di kelas, keringat dingin, sering buang air kecil, serta sakit kepala saat pembelajaran. Aspek emosi, siswa mengalami gelisah, sering marah, mudah sedih, cemas, serta perasaan bersalah. Aspek pikiran atau kognitif, seperti sulitnya konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, berpikir negatif. Aspek perilaku, siswa cenderung agresif, berbohong, sering nolos sekolah, dan ceroboh.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) menunjukkan stres dapat berdampak pada siswa lebih dari satu aspek,



yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Dampak terbesar adalah terhadap fisik individu. Hal ini yang seringkali dirasakan siswa ketika mengalami stres ialah kelelahan dan badan terasa lemas.

Stress akademik merupakan kondisi adanya *academic stressor* atau segala sesuatu yang dapat menghambat pencapaian akademiknya, seperti tuntutan kurikulum di sekolah, harapan yang tidak sesuai kenyataan, perasaan putus asa karena tidak mampu, persaingan prestasi antar teman, padatnya tugas, serta issue-issue di lingkungan maupun di masa depan yang membuat beban pikiran sehingga menimbulkan respon negatif bagi psikologis maupun fisiknya.

Menurut Alvin (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: pola pikir; pola pikir berkaitan dengan proses belajar siswa, jadi siswa yang kurang mampu mengendalikan beban pikiran akan lebih sering mengalami stres. Kepribadian; kepribadian ini menjadi tingkat toleransi dalam menghadapi stres, jadi siswa yang konsisten optimis cenderung mudah menghadapi stres dari pada yang siswa yang sering merasa pesimis. Keyakinan; siswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap dirinya akan merubah sudut pandang dalam menghadapi stres.

Faktor eksternal meliputi: padatnya pelajaran di sekolah; tuntutan akademik adalah salah satu penyebab siswa mengalami stres, akibatnya siswa merasa jenuh, bosan, hingga mudahnya perubahan mood. Tekanan untuk berprestasi; tekanan untuk berprestasi bisa datang dari mana saja, seperti orangtua, guru, hingga teman, hal tersebut membuat siswa tertekan hingga mengalami stres. Dorongan status sosial; tidak jarang siswa yang memiliki status akademik yang baik akan disanjung oleh lingkungan, begitupun sebaliknya siswa yang memiliki status akademik rendah akan dinomorduakan bahkan dianggap kurang baik oleh lingkungan, hal tersebut dapat membuat siswa merasa minder dan mengalami stres. Orangtua saling

berlomba; seringkali orangtua ingin anaknya lebih unggul dari yang lain dalam segala bidang, hal itu tidak jarang orangtua memasukkan anaknya dalam pendidikan informal seperti, kelas tari, kelas musik, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, untuk meminimalisir atau mencegah siswa mengalami stres akademik perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dan mencari solusi terbaik untuk akademiknya.

## 2. Tingkat Konsep Diri Akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Menurut Hattie (2014) bahwa konsep diri akademik merupakan penilaian atau evaluasi terhadap diri individu dalam bidang akademiknya, yang mana penilaian tersebut berupa kemampuan dalam berprestasi, dalam melakukan pembelajaran, maupun aktivitas individu di sekolah atau di dalam kelas.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konsep diri akademik yang telah dilaksanakan di MAN 1 Pasuruan, bahwa siswa/i kelas akselerasi diketahui sebanyak 27 siswa/i memiliki konsep diri akademik pada kategori sedang dengan presentase 75%. Sedangkan, sebanyak 4 siswa/i memiliki konsep diri akademik pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 11%, dan 5 siswa/i memiliki konsep diri akademik pada kategori rendah dengan presentase sebesar 14%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan adalah sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dhatu dan Ediati (2015) bahwa terdapat peran konsep diri akademik bagi siswa, yakni dapat menjadi pendorong siswa untuk berprestasi, siswa merasa berani menunjukkan kemampuan yang dimiliki kepada orang lain ketika adanya tugas atau pekerjaan yang menantang, selain itu mampu memotivasi diri untuk mengerjakan tugas yang dibebankan dengan sebaik mungkin. Hal tersebut

yang dapat menjadi suatu cara untuk menghindari terjadinya stres pada akademik.

Konsep diri akademik bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Namun, hal itu muncul sesuai dengan tahap perkembangan seseorang dan keterlibatan dengan lingkungan di sekitar. Menurut Sanchez (1996) konsep diri akademik memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, di antara lain:

Profesionalisme guru di sekolah; bagaimana seorang guru menerapkan strategi-strategi baru yang mudah dipahami dan disenangi oleh siswa, sehingga siswa dengan mudah menerima materi maupun tugas yang diberikan, dengan itu siswa menganggap dirinya mampu dalam hal akademik. Intervensi sekolah terhadap kinerja guru; perlunya campur tangan ataupun evaluasi dari pihak sekolah terkait kinerja guru untuk meminimalisir strategi-strategi maupun sikap guru dalam mengajar yang kurang nyaman pada siswa. Kemampuan sosial siswa; Bagaimana siswa bisa luwes dalam kemampuan sosialnya hal itu dapat mendorong kepercayaan diri dan konsep diri yang baik. Hubungan teman sebaya; Seperti masalah penerimaan atau penolakan dalam kelompok pertemanan menjadikan siswa melihat dirinya mampu tidaknya memenuhi kriteria akademiknya. Resolusi konflik; bagaimana siswa memecahkan masalah atau mengambil suatu keputusan yang dihadapi di sekolah. Siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan berpikir positif dalam mengambil suatu keputusan maupun ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

Oleh karena itu dari beberapa faktor tersebut perlunya beberapa dukungan di lingkungannya, seperti orangtua, guru, teman sebaya, selain itu juga perlunya mendapat dukungan yang baik dari pihak sekolahnya seperti, strategi pengajaran oleh guru, serta campur tangan sekolah dalam memberikan layanan atau program yang baik dan dapat diterima oleh siswa. Dengan hal itu siswa mampu memandang, merasakan, dan yakin akan dirinya

untuk bisa menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapi di sekolah dan siswa akan memiliki konsep diri akademik yang baik.

### 3. Tingkat Dukungan Sosial pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Dukungan Sosial merupakan bantuan yang berupa kenyamanan, keringanan, penghargaan yang berasal dari lingkungan sekitar, karena individu tidak lepas dengan hubungan antar sesama, maka perlunya dukungan sosial bagi setiap individu (Faqih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dukungan sosial yang telah dilaksanakn di MAN 1 Pasuruan, bahwa siswa/i kelas akselerasi diketahui sebanyak 25 siswa/i memiliki dukungan sosial pada kategori sedang dengan presentase 69,4%. Sedangkan, sebanyak 6 siswa/i memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 16,7%, dan 5 siswa/i memiliki dukungan sosial pada kategori rendah dengan presentase sebesar 13,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan adalah sedang.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi siswa baik dari keluarga, lingkungan, teman, dan guru. Karena dengan adanya dukungan sosial, siswa akan lebih percaya diri dan semangat dalam proses belajarnya sehingga mampu mengontrol hal-hal yang dapat memicu terjadinya stres dalam belajar.

Menurut Taylor (dalam King, 2012) dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat, diantaranya: bantuan yang nyata; bantuan nyata dapat berupa barang maupun jasa yang diberikan ketika dalam situasi tertekan. Informasi; informasi dapat berupa saran atau rekomendasi yang dibutuhkan ketika dalam kesulitan. Dukungan emosional; ketika individu dalam situasi stres atau tertekan seringkali menyebabkan gangguan pada psikologisnya seperti kecemasan, depresi, merasa hilang harga diri. Situasi seperti itu perlunya

dukungan emosional dari orang-orang terdekat seperti dikuatkan, diyakinyakan untuk bisa menghadapi permasalahannya.

Dukungan sosial dapat memberikan dampak positif bagi penerimanya, individu tersebut akan lebih mampu bertahan menyesuaikan diri di lingkungannya serta merasa mampu menghadapi permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, sesama makhluk sosial perlunya menyadari orang-orang sekitar ketika sedang mengalami kesulitan dan membantunya sesuai dengan kebutuhan dalam permasalahannya.

#### 4. Pengaruh konsep diri akademik terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya pengaruh konsep diri akademik terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan dengan nilai sig  $X1$  terhadap  $Y$  sebesar  $0,004 < 0,05$  dan memiliki nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $-3,134 < -2,03$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif signifikan konsep diri akademik terhadap stres akademik yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri akademik maka semakin rendah mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat konsep diri akademik maka semakin tinggi mengalami stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh konsep diri akademik terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana (2021) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik dengan nilai  $r = -0,552$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ . Adapun konsep diri akademik dominan pada tingkat sedang dengan prosentase 86,4%; dan stres akademik dominan pada tingkat sedang dengan prosentase 83,5%. Penelitian lain dilakukan oleh Rahayu (2018) bahwa terdapat 50% atau 106 mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian ini

juga menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik dengan nilai  $t_{hitung} 1,98 > t_{tabel} 0,5$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh konsep diri terhadap stres akademik.

Menurut Rahmawati (2012) salah satu penyebab pelajar mengalami stres akademik karena adanya tuntutan lingkungan yang tidak sesuai dengan kemampuan aktualnya, sehingga pelajar cenderung merasa terbebani dalam proses belajarnya. Seseorang yang merasa tidak yakin atas kemampuan aktualnya akan memunculkan respon kehilangan rasa percaya diri. Sedangkan, seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik akan membantu untuk meningkatkan konsep diri yang dimiliki (Marsh et al., 1985).

Pendapat lain menyatakan bahwa stres akademik pada pelajar terjadi karena adanya perasaan tertekan akibat persaingan akademik maupun prestasi. Selain itu, pandangan lingkungan terhadap seseorang yang memiliki status akademik baik cenderung disegani, begitupun sebaliknya seseorang yang memiliki status akademik buruk akan dipandang rendah. Sehingga pelajar akan terus membandingkan kemampuan dirinya dengan standar persaingan akademik. Hal ini dapat memicu stres akademik pada pelajar yang memiliki kemampuan kurang dan tidak memiliki konsep diri akademik yang baik (Alvin 2007).

Menurut Hamacheck (dalam Abdullah, 2011) menjelaskan dengan adanya konsep diri akademik yang positif pada siswa akan meminimalisir terjadinya kesulitan belajar yang dialami siswa. Dengan berkurangnya kesulitan belajar inilah yang akan memungkinkan siswa untuk dapat mengontrol serta menguasai akademik yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut seseorang yang mengalami stres akademik cenderung memiliki keyakinan atau konsep diri yang rendah yang berkaitan dengan akademiknya. Seseorang yang memiliki konsep diri

negatif dapat diartikan menilai diri sendiri yang bersifat negatif seperti rendah diri, membenci diri, selalu merasa kurang terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut dapat membuat seseorang merasa takut melangkah, takut membuat keputusan, motivasi belajar menurun sehingga prestasi yang didapat kurang memuaskan sehingga memicu terjadinya stres akademik (Subaryana, 2015).

#### 5. Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan dengan nilai sig  $X^2$  terhadap  $Y$  sebesar  $0,000 < 0,05$  dan memiliki nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $-3,491 < -2,03$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi mengalami stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anadita (2021) bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik dengan nilai  $r = -0,163$  dan nilai signifikansi  $p = 0,002$ . Penelitian lain juga dilakukan oleh Ellis, dkk (2023) bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi  $0,000 > 0,005$  dan nilai  $t_{hitung}$   $4,724 > 1,973$ . Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan hubungan negatif mengacu pada semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Salah satu hal yang dapat memicu terjadinya stres akademik pada siswa adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungannya (Yusuf & Yusuf, 2020). Menurut Zimet (1988) dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan oleh individu di lingkungan sekitar agar terhindar dari terjadinya stres. Individu yang memiliki dukungan sosial dapat melindungi dari dampak negatif baik kesehatan fisik maupun psikisnya seperti tingkat stres yang dialami (Sarafino & Smith, 2017).

Dukungan sosial dapat berupa tindakan yang diberikan kepada orang lain (*received support*), atau emosional seperti memberikan rasa kenyamanan, kepedulian, serta bantuan diperoleh ketika seseorang membutuhkan (*perceived support*). Dukungan sosial berasal dari siapa saja, seperti orangtua, keluarga, guru, teman, maupun lingkungan sekitar (Zimet et al., 1988). Salah satu manfaat individu menerima dukungan sosial adalah lebih optimis, mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya, mudah beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi (Syawaluddin, 2022).

Menurut Atkinson (dalam Suhita, 2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial baik cenderung memiliki harapan bertahan hidup lebih lama. Selain itu, mereka juga lebih bisa beradaptasi menghadapi stres dibandingkan individu yang memiliki hubungan sosial rendah. Namun, selain dampak positif, dukungan sosial juga memiliki dampak negatif pada kondisi psikologis. Hubungan yang berlebihan dan banyak menerima dukungan sosial akan membuat individu lalai dalam memilih informasi positif dan negatif. Akibatnya, individu merasa cemas ketika menerima informasi dari orang lain.

Menurut pendapat Lee, dkk (dalam Wibowo & Susanto, 2014) menjelaskan bahwa peran dukungan sosial bagi siswa adalah membantu meningkatkan kepercayaan, menyelesaikan permasalahan, serta meningkatkan prestasi yang dicapai.



Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik. Dukungan sosial menjadi salah satu solusi untuk mencegah pemicu stres, karena dengan adanya dukungan sosial individu merasa lebih optimis, percaya diri, mampu menghadapi tekanan, serta memiliki harapan untuk bertahan hidup lebih lama.

6. Pengaruh konsep diri akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil perhitungan uji F yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh secara simultan dari variabel independent terhadap variabel dependen, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan  $F_{hitung}$  sebesar  $29,527 > 3,28 (F_{tabel})$ . Maka dengan hasil ini dapat diambil keputusan bahwa konsep diri akademik (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan terhadap stres akademik (Y) pada siswa akselerasi MAN 1 Pasuruan.

Selanjutnya berdasarkan analisis koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh sebesar 0,642 atau 64,2%. Hasil ini dapat diartikan bahwa konsep diri akademik (X1) dan dukungan sosial (X2) secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik (Y) sebesar 64,2%. Sedangkan sisanya sebesar 35,8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Individu yang mengalami stres akademik merupakan individu yang memiliki pandangan atau keyakinan negatif terhadap diri sendiri mengenai akademiknya. Stres akademik berupa penilaian subjektif atau evaluasi terhadap kondisi akademik dan kemampuan diri yang dianggap rendah serta tidak dapat mengatur strategi belajar yang dapat menimbulkan respon negatif pada dirinya, seperti respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku maladaptif. Sehingga hal tersebut mengakibatkan pelajar mengalami penurunan dan tekanan dalam prestasi akademiknya (Barseli et al., 2018).

Menurut penjas Alvin (2007) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu sendiri seperti keyakinan, pandangan, pola pikir, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri individu seperti dorongan sosial, orangtua yang berlomba-lomba. Kedua faktor tersebut menjadi faktor lain selain konsep diri akademik dan dukungan sosial.

Seseorang yang memiliki konsep diri positif khususnya di bidang akademik akan membantu untuk menilai kelebihan dan kemampuan yang dimiliki serta menerima dengan baik kekurangan dalam dirinya. Melalui konsep diri akademik yang baik siswa dapat menentukan strategi belajar yang sesuai dengan dirinya sehingga siswa dapat memiliki motivasi belajar dan mampu mengatasi tuntutan akademik yang ada. Hal tersebut akan membantu siswa untuk mencegah atau meminimalisir perasaan tertekan atau stres (Pustpita & Rustika, 2018).

Namun dalam mengatasi stress akademik tidak hanya dari dalam diri individu, tetapi juga perlunya dorongan orang sekitar atau dukungan sosial. Seseorang yang mengalami stres seringkali merasa cemas, namun hal tersebut dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dirinya lebih aman, memiliki perasaan diterima sekalipun dalam kondisi kesusahan (Thoriq, 2013). Dukungan sosial yang diterima oleh siswa dapat membuat siswa merasa percaya diri, mengurangi beban pikiran, mampu mengatasi masalah, serta terdorong untuk memperbaiki prestasi akademik di sekolah (Lee, dkk dalam Wibowo & Susanto, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri akademik dan dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik. Siswa yang memiliki konsep diri akademik rendah akan menganggap dirinya kurang mampu dan selalu membandingkan prestasi

dengan orang lain. Selain itu, siswa yang tidak memiliki dukungan sosial akan merasa cemas, kurang percaya diri, dan kurang mampu mengatasi permasalahan akademiknya. Oleh karena itu, perlunya siswa memiliki konsep diri yang baik agar dapat memahami dirinya sendiri serta mengetahui strategi belajar yang sesuai untuk bisa meningkatkan prestasi akademiknya, serta perlunya dukungan dari lingkungan seperti orangtua, guru, dan juga teman untuk membantu siswa semakin yakin dapat mengatasi tuntutan akademik.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik pada siswa kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan berada pada kategori sedang karena dari 36 siswa sejumlah 25 siswa berada pada tingkat sedang dengan prosentase 69,4%.
2. Tingkat konsep diri akademik pada siswa kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan berada pada kategori sedang karena dari 36 siswa sejumlah 27 siswa berada pada tingkat sedang dengan prosentase 75%.
3. Tingkat dukungan sosial pada siswa kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan berada pada kategori sedang karena dari 36 siswa sejumlah 25 siswa berada pada tingkat sedang dengan prosentase 69,4%.
4. Terdapat pengaruh secara simultan dari variabel konsep diri akademik (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap variabel stres akademik (Y) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai f hitung  $29,527 > f$  tabel 3,28.
5. Terdapat pengaruh negatif signifikan secara parsial dari variabel konsep diri akademik (X1) terhadap variabel stres akademik (Y) dengan nilai signifikansi  $0,004 < 0,005$  dan nilai t hitung  $-3,134 < -2,03$  (t tabel).
6. Terdapat pengaruh negatif signifikan secara parsial dari variabel dukungan sosial (X2) terhadap variabel stres akademik (Y) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$  dan nilai t hitung  $-3,491 < -2,03$  (t tabel).

7. Konsep diri akademik (X1) dan dukungan sosial (X2) berpengaruh terhadap stres akademik (Y) sebesar 64,2%. Sisanya sebesar 35,8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran pada beberapa pihak, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian (siswa kelas akselerasi MAN 1 Pasuruan)

Diharapkan untuk lebih memahami dan yakin terhadap dirinya sendiri agar bisa mengetahui strategi apa yang sesuai dengan diri dalam proses belajarnya. Selain itu, diharapkan selalu berada dalam lingkungan positif sehingga mendapatkan dukungan sosial yang baik dalam mengatasi permasalahan apapun terutama di bidang akademik dan terhindar dari stres akademik.

2. Bagi pihak sekolah (MAN 1 Pasuruan)

Diharapkan bagi pihak sekolah senantiasa memantau kondisi fisik maupun psikis siswa selama proses belajar, serta mampu memberikan pengembangan mengenai konsep diri akademik yang dimiliki siswa untuk mengasah kemampuan yang dimiliki.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya lebih banyak mengkaji ulang dengan tema-tema yang sama, serta memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperhatikan variabel lain di luar penelitian ini, dan juga mampu memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2011). *Ketelibatan Ayah dala Pengasuhan Anak (Pternal Involvement)*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Alsa, A. (2007). Keunggulan dan Kelemahan Program Akselerasi di SMA: Tinjauan Psikologi Pendidikan\*. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 309–318.
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Amir, Taufik. 2009. *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Damanik, A. S. K. (2015). Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 325–342. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3535>
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Fachrudin, Y. (2019). Penyelenggaraan Program Akselerasi Bagi Anak Berbakat di SMART Ekselensia Indonesia. *Dirasah : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 23–37. <https://stai-binamadani.e-journal.id/jurdir/article/view/53>

- Handoko, M., Goh, T. S., Julitawaty, W., & Syawaluddin, S. 2022. Pengaruh Komunikasi dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Bank BTPN, Tbk. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15659-15664. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4866>
- Hattie, J. (2014). *Self Concept*. Psychology Press.
- Karyawan, D. A. N., Bawah, D. I., & Militer, Y. (2022). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 11(April), 3–11.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Khafiya, H. N. (2018). *Konsep Diri Akademik Pada Siswa MTS (Studi Pada Siswa yang Berasal dari SD Umum)*. 65. <https://eprints.umm.ac.id/39410/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/39410/1/Script.pdf>
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Marsh, H. W., Smith, I. D., & Bames, J. (1985). Multidimensional self-concept with sex and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 4, 646–656.
- Panti, D. I., Trisna, S., Melania, W., & Olivia, D. (2010). *Hubungan antara*. 4, 1–27.
- Purwati, E. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi. *Psychathic*, 3(2), 249–260.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran Self Regulated Learning Dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas

- Kedokteran Universitas Udayana Yang Pernah Menjadi Finalis Bali Pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 1-11.
- Qonita, I., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2021). Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 119–132. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4531>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18(15), 202–217. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/23901/%0Ahttp://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/23901/1/Artikel.pdf>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Santrock, J. W. (2019). Life - span development, perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas) jilid 1. *Erlangga*, 142–149.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* 8th Edition. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th Edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.



- Sholihah, S. A., & Mariana, N. (2020). Deskripsi Konsep Diri Akademik Pada Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar Berdasarkan Sudut Pandang Kultural. *Jpgsd*, 08(02), 281–291.
- Sholikhin, S., Luawo, M. I. R., & Djunaedi, D. (2016). KONSEP DIRI AKADEMIK PESERTA DIDIK JENJANG MENENGAH PERTAMA BERDASARKAN JENIS KELAMIN (Studi Survei di Lembaga Bimbingan Belajar Primagama Kampung Makasar). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21009/insight.051.15>
- Subaryana. (2015). Konsep diri dan prestasi belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 21–30. <https://doi.org/10.30595/dinamika.v7i2.929>
- Suhita. 2005. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Minat Berwiraswasta Dengan Kecenderungan Post-Power Syndrome Pada Purnawirawan TNI Dan POLRI. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Thoriq I. 2013. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prestasi Belajar siswa SMA Jendral Sudirman Kalipare Malang[Skripsi]. Malang: Universitas Islam Negeri Malang.
- Wibowo, Moersito Wimbo & Susanto, Dwi Yulis. 2014. Dinamika Dukungan Sosial Pada Prestasi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Pendekatan Indegonus Psychology. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Malang: FISB Universitas gajayana.
- Wulandari, S. (2014). *7697-14092-1-SM.pdf* (pp. 146–155). <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7697>
- Yusuf, M. (2010). Studi Efektivitas Program Akselerasi di SMU Surakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(7), 1–12. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v16i7.502>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1: Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 2776 /FPsi.1/PP.009/11/2023  
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI** 15 Nopember 2023

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah MAN 1 PASURUAN**  
di  
Pasuruan

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: FAIZATUL MAGHFIROH / 200401110093
Tempat Penelitian	: MAN 1 PASURUAN
Judul Skripsi	: PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. 2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
Tanggal Penelitian	: 17-11-2023 s.d 24-11-2023
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Ali Ridho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pihak Sekolah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PASURUAN  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**

Jalan Balai Desa Glanggang Nomor 3A Beji Pasuruan 67154  
Telepon (0343) 742690; Faksimile (0343) 742690  
Website: www.mansatupasuruan.sch.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 206 /Ma.13.09.01/PP.00.6/2/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala MAN 1 Pasuruan, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Faizatul Maghfiroh  
NIM : 200401110093  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah melaksanakan Penelitian tentang **"PENGARUH KONSEP DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PASURUAN"** pada tanggal 20-22 November 2023, dan dilaksanakan dengan Baik.

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pasuruan, 7 Februari 2024  
Kepala Madrasah,



Nasrudin



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : zMpXZh

### Lampiran 3: Angket Penelitian

#### a. Skala Stres Akademik

Nama (boleh nama inisial) : \_\_\_\_\_  
Usia : \_\_\_\_\_  
Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_  
Asal Sekolah : \_\_\_\_\_  
Kelas/Jurusan : \_\_\_\_\_

#### PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan tentang kondisi dan pengalaman anda. Anda diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan mengenai apa yang setuju atau sesuai dengan diri anda. Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan cara memberikan tanda (X) pada salah satu kolom di lembar jawaban yang tersedia.

#### Petunjuk

- ④ : Sangat setuju, sangat sesuai dengan pernyataan tersebut atau sangat sering melakukan
- ③ : Setuju, sesuai dengan pernyataan tersebut atau sering melakukan
- ② : Tidak setuju, tidak sesuai dengan pernyataan tersebut atau jarang melakukan
- ① : Sangat tidak setuju, sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut atau tidak pernah melakukan

Beberapa hal yang perlu dipahami dan diperhatikan sebelum anda mengerjakan angket ini.

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dengan jawaban yang akan Anda berikan. Semua jawaban adalah benar ketika sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
2. Kerahasiaan data Anda akan terjamin dengan kode etik peneliti. Data ini hanya untuk keperluan kegiatan peneliti saja.
3. Mohon dengan hormat, untuk menjawab semua pertanyaan atau pernyataan yang diberikan. Jangan sampai ada yang terlewatkan. Mohon di cek ulang sebelum lembar jawaban di kumpulkan.

#### BAGIAN 1

1.	Saya sering susah tidur karena banyak tugas sekolah	4	3	2	1
2.	Saya suka mengeluh sakit kepala atau pusing saat tugas sekolah menumpuk	4	3	2	1
3.	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas sekolah dari pada tidur	4	3	2	1
4.	Ketika tugas sekolah banyak, nafsu makan saya menurun	4	3	2	1
5.	Akhir-akhir ini saya mudah kelelahan dengan aktivitas di sekolah	4	3	2	1
6.	Meskipun tugas banyak dan sekolah seharian, saya masih kuat dan semangat	4	3	2	1
7.	Saya mampu melawan rasa pusing ketika dikelas dan menganggap biasa saja	4	3	2	1
8.	Saya pernah sakit kepala dan masuk rumah sakit karena memikirkan tugas sekolah yang banyak	4	3	2	1
9.	Berat badan saya naik karena stres mengerjakan tugas sekolah	4	3	2	1
10.	Jika sudah dirumah, saya suka lupa kalau punya PR	4	3	2	1
11.	Banyaknya PR membuat saya tidak fokus untuk belajar pelajaran yang lain	4	3	2	1
12.	Saya merasa paling bodoh ketika mendapatkan nilai jelek	4	3	2	1
13.	Saya selalu berusaha terlihat fokus ketika ada dikelas	4	3	2	1
14.	Saya suka minder dengan teman-teman yang nilainya bagus	4	3	2	1
15.	Saya sering bingung jika ada dua PR	4	3	2	1
16.	Saya suka panik kalau mengerjakan tugas karna takut dapat nilai jelek	4	3	2	1
17.	Saya optimis bisa mengerjakan PR dari sekolah	4	3	2	1
18.	Saya selalu ingat kalau ada PR dari guru	4	3	2	1
19.	Saya sering merasa tidak mampu mengerjakan tugas sekolah yang banyak	4	3	2	1
20.	Saya suka banyak tugas dan sekolah	4	3	2	1
21.	Saya tetap memilih sekolah dibanding tidak masuk sekolah	4	3	2	1
22.	Saya sering merasa berada didalam kesuksesan	4	3	2	1
23.	Saya merasa terganggu ada yang membicarakan saya dari belakang	4	3	2	1
24.	Setiap akan ujian sekolah, saya tidak bisa tenang	4	3	2	1

	dan selalu panik paginya				
25	Saya khawatir dengan nilai ulangan harian	4	3	2	1
26	Saya merasa mampu mengerjakan setiap tugas yang diberikan dari guru	4	3	2	1
27	Saya berdebar-debar ketika besok akan UAS	4	3	2	1
28	Meskipun PR dari sekolah banyak, saya sangat menikmati	4	3	2	1
29	Saya nervous jika disuruh maju kedepan untuk mengerjakan soal	4	3	2	1
30	Saya tidak tertekan dengan sekolah seharian dan tugas yang banyak	4	3	2	1
31	Saya marah karena teman-teman mengejek nilai saya diluar kendali	4	3	2	1
32	Saya santai saja jika orangtua saya memarahi karena nilai jelek	4	3	2	1
33	Saya merasa bahwa kehidupan ini berjalan sesuai yang diharapkan	4	3	2	1
34	Hari ini saya tidak banyak bicara dikelas	4	3	2	1
35	Meskipun banyak tugas, saya tetap masuk sekolah.	4	3	2	1
36	Saya memilih tidak masuk sekolah daripada dimarahi guru karena tidak mengerjakan PR	4	3	2	1
37	Pulang sekolah saya langsung main dan memilih mengerjakan PR malam hari	4	3	2	1
38	Saya punya hidup yang privasi dan tidak semua orang boleh tau	4	3	2	1
39	Saya punya manajemen waktu yang rapi	4	3	2	1
40	Saya tidak kenal semua teman satu angkatan , hanya beberapa saja	4	3	2	1
41	Saya punya banyak teman dan senang berteman dengan saya	4	3	2	1
42	Saya memilih tidur daripada mendengarkan penjelasan guru	4	3	2	1
43	Meskipun saya suka ngantuk dikelas, saya tetap mendengarkan guru berbicara	4	3	2	1
44	Sekolah adalah semangat saya untuk masa depan yang Cerah	4	3	2	1
45	Saya punya cita-cita tinggi ketika saya dewasa nanti	4	3	2	1



**b. Skala Konsep Diri Akademik**

**BAGIAN 2**

1.	Saya mampu menangkap penjelasan materi dengan cepat.	④	③	②	①
2.	Saya rajin membaca buku pelajaran dibandingkan dengan teman-teman saya.	④	③	②	①
3.	Saya merasa senang dengan kemampuan belajar yang telah saya capai saat ini.	④	③	②	①
4.	Saya selalu masuk ke kelas dengan percaya diri.	④	③	②	①
5.	Saya malu bertanya ketika pelajaran berlangsung.	④	③	②	①
6.	Saya merasa patah semangat di sekolah.	④	③	②	①
7.	Jika saya belajar dengan tekun maka saya akan mendapatkan nilai yang bagus.	④	③	②	①
8.	Saya berpikir bahwa saya tidak dapat menyelesaikan tugas di kelas dengan baik.	④	③	②	①
9.	Saya merasa percaya diri jika saya bekerjasama dengan teman kelas yang lebih pandai.	④	③	②	①
10.	Saya mengerjakan setiap tugas dikelas dengan baik.	④	③	②	①
11.	Saya tidak sependai teman-teman saya di kelas.	④	③	②	①
12.	Saya menyadari kemampuan belajar saya rendah.	④	③	②	①
13.	Saya mampu memunculkan ide-ide dalam diskusi yang diberikan oleh guru pada mata pelajaran di kelas.	④	③	②	①
14.	Nilai-nilai ujian saya baik.	④	③	②	①
15.	Saya merasa kesulitan untuk mendapatkan nilai-nilai yang baik.	④	③	②	①
16.	Saya merasa rendah diri jika berada diantara teman-teman yang lebih pandai.	④	③	②	①
17.	Saya termasuk siswa yang mampu memimpin diskusi di kelas.	④	③	②	①
18.	Saya merasa malu terhadap hasil hasil ujian saya.	④	③	②	①
19.	Kadang-kadang saya merasa jengkel dengan kegiatan yang saya lakukan di sekolah.	④	③	②	①
20.	Saya merasa ketinggalan dalam memahami beberapa mata pelajaran di kelas.	④	③	②	①
21.	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik dalam hal apapun di sekolah.	④	③	②	①
22.	Saya merasa malu ketika melakukan presentasi di dalam kelas.	④	③	②	①
23.	Saya memiliki kemampuan berbicara di dalam	④	③	②	①

	kelas dengan baik.				
24	Saya merasa waktu untuk belajar saya banyak yang terbuang.	4	3	2	1
25	Di dalam kelas saya sulit mengemukakan pendapat karena takut ditertawakan teman-teman.	4	3	2	1
26	Teman-teman di sekolah berpendapat bahwa saya mempunyai ide-ide yang bagus.	4	3	2	1
27	Saya yakin bahwa prestasi belajar saya di kelas akan meningkat.	4	3	2	1
28	Saya ingin selalu meningkatkan nilai-nilai ujian saya.	4	3	2	1
29	Saya malu jika saya tidak pernah berprestasi di lomba seperti teman saya	4	3	2	1
30	Saya merasa kesulitan dalam memecahkan soal-soal mata pelajaran yang diberikan guru di sekolah.	4	3	2	1
31	Saya merasa terganggu jika orang lain menanyakan hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan di sekolah.	4	3	2	1
32	Saya merasa memperoleh nilai-nilai tugas sekolah yang memuaskan.	4	3	2	1
33	Saya pernah menyalin jawaban tugas yang diberikan oleh guru dari teman saya, ketika guru izin untuk keluar kelas.	4	3	2	1
34	Saya merasa tidak sempurna sebagai seorang siswa karena tidak bisa memberikan prestasi yang memuaskan kepada orang tua saya.	4	3	2	1
35	Saya ingin menjadi juara kelas meskipun saya harus tekun belajar.	4	3	2	1
36	Saya mampu mengambil keputusan dalam mengerjakan soal-soal pelajaran tanpa banyak kesulitan.	4	3	2	1
37	Saya tidak peduli dengan nilai yang saya peroleh dalam ujian disekolah.	4	3	2	1
38	Saya merencanakan sesuatu dengan sangat detail sehingga hasilnya selalu baik dan memuaskan.	4	3	2	1
39	Dengan belajar sungguh-sungguh akan membuat prestasi belajar saya meningkat.	4	3	2	1
40	Saya yakin bahwa hasil belajar saya di kelas tidak berbeda jauh dari teman-teman kelas.	4	3	2	1

41	Saya ingin menguasai semua pelajaran yang ada di dalam kelas.	④	③	②	①
42	Dari sekian banyak materi pelajaran di sekolah, hanya sedikit yang saya pahami.	④	③	②	①
43	Prestasi belajar saya selalu menurun ketika saya bersaing dengan teman-teman di sekolah.	④	③	②	①
44	Saya tidak suka mencontek ketika ujian tengah berlangsung.	④	③	②	①
45	Ketika saya tidak mampu mengerjakan soal-soal ujian maka pilihan saya adalah mencontek.	④	③	②	①
46	Prestasi saya baik karena selalu mendapatkan dukungan dari guru di sekolah.	④	③	②	①
47	Saya merasa kurang mampu dalam memahami mata pelajaran yang dijelaskan guru dikelas.	④	③	②	①
48	Lebih baik saya tidak bertanya kepada guru mengenai mata pelajaran dari pada saya malu dengan teman-teman.	④	③	②	①
49	Saya suka membaca buku pelajaran baik ketika di sekolah maupun ketika di rumah karena hal ini akan membantu prestasi sekolah saya.	④	③	②	①

**c. Skala Dukungan Sosial**

**BAGIAN 3**

1.	Perhatian dari keluarga membuat saya nyaman	④	③	②	①
2.	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda mengerjakan tugas sekolah	④	③	②	①
3.	Bapak/ibu guru memberikan informasi yang diperlukan untuk tugas saya	④	③	②	①
4.	Circle pertemanan semakin hilang sehingga saya semakin jarang berinteraksi dengan teman-teman	④	③	②	①
5.	Saya tetap melakukan apa yang saya inginkan tanpa mendengarkan nasihat orang lain	④	③	②	①
6.	Saya mendapat nasihat dari keluarga jika saya melakukan kesalahan	④	③	②	①
7.	Keluarga saya selalu menghargai apapun keputusan dan pencapaian saya	④	③	②	①
8.	Teman-teman tidak mau membantu saya dalam	④	③	②	①

mengerjakan tugas yang tidak saya mengerti					
9.	Keluarga saya selalu mencemooh ketika saya mengalami kegagalan	④	③	②	①
10	Teman-teman kurang menghargai pendapat saya	④	③	②	①
11	Keluarga seringkali membandingkan saya dengan saudara lain	④	③	②	①
12	Bapak/ibu guru akan membantu saya ketika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas	④	③	②	①
13	Disaat saya mengalami kesulitan , teman-teman banyak yang peduli	④	③	②	①
14	Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran/pendidikan saya	④	③	②	①

#### Lampiran 4: Hasil Uji Validitas

##### a. Validitas Skala Stres Akademik

No. Aitem	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
Aitem1	0,388	0,279	Valid
Aitem2	0,365	0,279	Valid
Aitem3	0,144	0,279	Tidak Valid
Aitem4	0,219	0,279	Tidak Valid
Aitem5	0,340	0,279	Valid
Aitem6	0,300	0,279	Valid
Aitem7	0,251	0,279	Tidak Valid
Aitem8	0,352	0,279	Valid
Aitem9	0,180	0,279	Tidak Valid
Aitem10	0,243	0,279	Tidak Valid
Aitem11	-0,82	0,279	Tidak Valid
Aitem12	0,143	0,279	Tidak Valid
Aitem13	0,366	0,279	Valid
Aitem14	0,213	0,279	Tidak Valid
Aitem15	0,333	0,279	Valid
Aitem16	0,570	0,279	Valid
Aitem17	0,112	0,279	Tidak Valid
Aitem18	0,002	0,279	Tidak Valid
Aitem19	0,548	0,279	Valid
Aitem20	0,069	0,279	Tidak Valid
Aitem21	0,436	0,279	Valid
Aitem22	0,185	0,279	Tidak Valid
Aitem23	0,066	0,279	Tidak Valid
Aitem24	0,403	0,279	Valid
Aitem25	0,233	0,279	Tidak Valid
Aitem26	0,379	0,279	Valid
Aitem27	0,421	0,279	Valid
Aitem28	0,221	0,279	Tidak Valid
Aitem29	0,572	0,279	Valid
Aitem30	0,264	0,279	Tidak Valid
Aitem31	0,538	0,279	Valid
Aitem32	0,274	0,279	Tidak Valid
Aitem33	0,109	0,279	Tidak Valid
Aitem34	0,385	0,279	Valid
Aitem35	0,631	0,279	Valid
Aitem36	0,653	0,279	Valid
Aitem37	0,562	0,279	Valid
Aitem38	0,412	0,279	Valid
Aitem39	0,101	0,279	Tidak Valid
Aitem40	0,467	0,279	Valid

Aitem41	,603	0,279	Valid
Aitem42	,573	0,279	Valid
Aitem43	,543	0,279	Valid
Aitem44	,698	0,279	Valid
Aitem45	,642	0,279	Valid

**b. Validitas Skala Konsep Diri Akademik**

<b>No. Aitem</b>	<b>Nilai r Hitung</b>	<b>Nilai r Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Aitem1	0,689	0,279	Valid
Aitem2	0,655	0,279	Valid
Aitem3	0,614	0,279	Valid
Aitem4	0,303	0,279	Valid
Aitem5	0,299	0,279	Valid
Aitem6	0,508	0,279	Valid
Aitem7	0,455	0,279	Valid
Aitem8	0,463	0,279	Valid
Aitem9	0,341	0,279	Valid
Aitem10	0,239	0,279	Tidak Valid
Aitem11	0,714	0,279	Valid
Aitem12	0,627	0,279	Valid
Aitem13	0,292	0,279	Valid
Aitem14	0,633	0,279	Valid
Aitem15	0,556	0,279	Valid
Aitem16	0,547	0,279	Valid
Aitem17	0,391	0,279	Valid
Aitem18	0,379	0,279	Valid
Aitem19	0,525	0,279	Valid
Aitem20	0,802	0,279	Valid
Aitem21	0,667	0,279	Valid
Aitem22	0,209	0,279	Tidak Valid
Aitem23	0,518	0,279	Valid
Aitem24	0,459	0,279	Valid
Aitem25	0,427	0,279	Valid
Aitem26	0,560	0,279	Valid
Aitem27	0,443	0,279	Valid
Aitem28	0,096	0,279	Tidak Valid
Aitem29	0,364	0,279	Valid
Aitem30	0,510	0,279	Valid
Aitem31	0,346	0,279	Valid
Aitem32	0,582	0,279	Valid
Aitem33	0,328	0,279	Valid
Aitem34	0,520	0,279	Valid
Aitem35	0,309	0,279	Valid
Aitem36	0,424	0,279	Valid

Aitem37	0,252	0,279	Tidak Valid
Aitem38	0,440	0,279	Valid
Aitem39	0,447	0,279	Valid
Aitem40	0,548	0,279	Valid
Aitem41	0,384	0,279	Valid
Aitem42	0,467	0,279	Valid
Aitem43	0,450	0,279	Valid
Aitem44	0,547	0,279	Valid
Aitem45	0,483	0,279	Valid
Aitem46	0,473	0,279	Valid
Aitem47	0,462	0,279	Valid
Aitem48	0,208	0,279	Tidak Valid
Aitem49	0,428	0,279	Valid

**c. Validitas Skala Dukungan Sosial**

<b>No. Aitem</b>	<b>Nilai r Hitung</b>	<b>Nilai r Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Aitem1	0,648	0,279	Valid
Aitem2	0,483	0,279	Valid
Aitem3	0,580	0,279	Valid
Aitem4	0,517	0,279	Valid
Aitem5	0,436	0,279	Valid
Aitem6	0,494	0,279	Valid
Aitem7	0,716	0,279	Valid
Aitem8	0,418	0,279	Valid
Aitem9	0,595	0,279	Valid
Aitem10	0,422	0,279	Valid
Aitem11	0,662	0,279	Valid
Aitem12	0,491	0,279	Valid
Aitem13	0,484	0,279	Valid
Aitem14	0,568	0,279	Valid

## Lampiran 5: Hasil Uji Reliabilitas

### a. Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,837	45

### b. Reliabilitas Skala Konsep Diri Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,920	49

### c. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,811	14



## Lampiran 6: Hasil Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		36
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,44729451
Most Extreme Differences	Absolute	,139
	Positive	,079
	Negative	-,139
Test Statistic		,139
Asymp. Sig. (2-tailed)		,077 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### b. Uji Linieritas

#### Konsep Diri Akademik:

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * KONSEP DIRI AKADEMIK	Between Groups	(Combined)	6529,750	31	210,637	1,928	,277
		Linearity	3546,952	1	3546,952	32,466	,005
		Deviation from Linearity	2982,798	30	99,427	,910	,625
Within Groups			437,000	4	109,250		
Total			6966,750	35			

#### Dukungan Sosial:

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * DUKUNGAN SOSIAL	Between Groups	(Combined)	5725,417	20	286,271	3,459	,009
		Linearity	3725,825	1	3725,825	45,022	,000
		Deviation from Linearity	1999,592	19	105,242	1,272	,322
	Within Groups		1241,333	15	82,756		
Total			6966,750	35			

**c. Uji Multikolinieritas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	146,183	9,873		14,806	,000		
	KONSEP DIRI AKADEMIK	-,351	,112	-,420	-3,134	,004	,605	1,652
	DUKUNGAN SOSIAL	-,937	,268	-,468	-3,491	,001	,605	1,652

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

## Lampiran 7: Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linier Berganda)

### a. Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4469,263	2	2234,631	29,527	,000 <sup>b</sup>
	Residual	2497,487	33	75,681		
	Total	6966,750	35			

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, KONSEP DIRI AKADEMIK

### b. Uji T

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	146,183	9,873		14,806	,000
	KONSEP DIRI AKADEMIK	-,351	,112	-,420	-3,134	,004
	DUKUNGAN SOSIAL	-,937	,268	-,468	-3,491	,001

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

### c. Koefisien Determinasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,801 <sup>a</sup>	,642	,620	8,700

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, KONSEP DIRI AKADEMIK

b. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

**Lampiran 8: Dokumentasi Penyebaran Angket**



## Lampiran 9: Data Penelitian

### a. Skala Stres Akademik

NAMA	1	2	5	6	8	13	15	16	19	21	24	26	27	29	31	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	TOTAL	
NP	2	2	4	2	2	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2	4	3	2	1	2	2	2	1	63
ALLEEN	3	3	4	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	59
AYLA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	38
FIONA	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	63
WAHBI	3	4	4	3	3	1	3	3	3	1	2	2	4	3	2	3	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	60
VIVI	4	3	4	3	1	1	2	4	3	2	3	2	4	4	4	2	3	1	4	4	3	1	2	2	2	2	1	69
MA	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
DILA	4	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	54
IYK	4	4	4	2	1	1	2	1	2	1	4	2	4	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	2	1	50
TALITHA	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	4	2	1	4	2	4	1	1	4	4	4	2	3	1	3	1	1	74
KEISHA	3	3	4	1	1	1	4	2	3	1	2	2	2	3	2	4	1	1	4	3	4	1	2	1	1	1	1	57
FATIMAH	1	2	3	3	1	1	2	1	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	75
AFSAR	2	4	4	4	1	2	2	1	3	3	1	2	3	1	1	1	2	1	4	2	4	2	2	2	2	2	2	58
SSW	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	54
INTAN	1	4	4	3	3	3	4	1	4	3	2	1	2	1	1	4	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	58
HASNA	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	4	3	3	2	1	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	59
ZAHIRAH	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	1	65
NL	3	3	4	2	1	1	2	2	2	1	3	2	4	3	2	3	1	2	2	4	3	2	2	1	2	1	1	58
MB	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	1	2	4	3	2	1	3	2	2	78
SITI	1	3	4	3	2	3	1	2	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	2	4	1	2	3	4	3	1	1	72
LS	3	2	3	3	1	1	2	2	2	1	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	76

AN	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	96
ZI	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	1	2	3	4	4	1	2	4	4	81
NADZIFAH	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	4	4	2	73
RAHMATIKA	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	1	3	2	81
WARDATUL	4	4	4	2	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	90
BILBINCI	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	87
AULIYA	4	3	4	3	1	2	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	1	79
AFIATUL	4	4	3	1	3	1	3	4	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	2	80
ALFINA	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	1	3	4	3	4	1	4	3	4	85
DEVINA	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	2	84
RAHMA	4	4	4	1	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	4	87
WIDIA	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	82
ARIKA	3	4	4	1	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	1	3	81
ANM	4	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	2	2	77
IC	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	87

## b. Skala Konsep Diri Akademik

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31
NP	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	3
ALLEEN	3	3	4	4	1	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3
AYLA	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
FIONA	2	3	4	1	1	3	4	2	2	1	1	4	3	2	2	4	1	4	2	2	2	1	1	2	4	1	2	4
WAHBI	3	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	2	2	1	3	4	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3
VIVI	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2
MA	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2

DILA	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	4	
IYK	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	4	2	3	2	
TALITHA	2	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	2	3	4	3	3	1	1	1	
KEISHA	3	2	2	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	1	3	3	4	2	4	1	2	1	3	2	
FATIMAH	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	1	3	3	4	1	2	2	
AFSAR	3	2	1	2	4	2	1	4	4	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3
SSW	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
INTAN	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3
HASNA	2	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	4	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	
ZAHIRAH	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	4	2	2	3	3	1	3	1	
NL	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	
MB	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	1	1	3	4	1	1	1	
SITI	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	
LS	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	4	3	4	1	1	3	
AN	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	1	
ZI	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	
NADZIFAH	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	
RAHMATIKA	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	
WARDATUL	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	
BILBINCI	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	2	3	
AULIYA	1	1	4	3	3	2	4	1	2	1	3	3	3	2	1	3	4	2	1	1	3	1	4	3	2	3	2	3	
AFIATUL	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	1	4	2	2	1	3	3	2	1	3	2	
ALFINA	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	
DEVINA	2	1	2	4	4	4	2	2	4	2	1	4	3	1	4	4	3	1	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	
RAHMA	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	
WIDIA	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	

ARIKA	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2		
ANM	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	
IC	1	2	2	1	2	2	2	3	1	4	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2

32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	49	TOTAL
3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	123
3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	4	2	3	3	130
3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	142
3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	114
1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	2	4	2	102
3	2	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	101
2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	74
2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	109
2	1	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	106
3	1	1	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	1	91
3	1	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	116
3	2	2	2	3	2	2	4	2	1	2	3	2	3	1	2	97
2	3	1	4	4	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	3	86
3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	134
2	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	129
4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	2	119
3	2	1	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	118
2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	123
2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	111
3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	108



3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	103
3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	4	3	2	1	3	2	99
1	4	4	2	1	2	1	1	1	3	3	1	3	2	3	1	122
2	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	121
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	96
2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	65
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	86
2	2	3	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	94
3	3	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	112
2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	84
2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	98
2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	104
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	101
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	117
2	2	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	1	94
1	1	2	1	1	2	2	3	1	4	3	1	2	1	2	1	83

**c. Skala Dukungan Sosial**

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	TOTAL
NP	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	45
ALLEEN	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	47
AYLA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
FIONA	4	4	3	4	3	1	1	3	3	4	2	3	3	3	41
WAHBI	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	36
VIVI	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	1	3	3	4	43

MA	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	31
DILA	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	1	33
IYK	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	50
TALITHA	1	1	3	2	3	4	1	4	3	4	2	2	3	3	36
KEISHA	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	45
FATIMAH	4	2	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3	2	2	43
AFSAR	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	40
SSW	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	49
INTAN	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	46
HASNA	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	48
ZAHIRAH	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	47
NL	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	42
MB	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
SITI	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39
LS	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	46
AN	2	3	4	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	35
ZI	1	2	1	3	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	22
NADZIFAH	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	39
RAHMATIKA	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	37
WARDATUL	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
BILBINCI	2	4	4	1	1	2	1	3	1	3	1	4	3	2	32
AULIYA	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	35
AFIATUL	2	2	2	1	4	4	3	2	3	3	2	3	2	4	37
ALFINA	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	36
DEVINA	2	1	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	32
RAHMA	4	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	1	2	2	34

WIDIA	4	4	4	2	1	4	4	2	4	3	2	3	1	3	41
ARIKA	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	37
ANM	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	40
IC	1	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	35