

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5
JOMBANG**

SKRIPSI



Oleh:

Muhammad Burhanudin Muzaqi

200401110067

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

2024

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5
JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh:

Muhammad Burhanudin Muzaqi

NIM. 200401110067

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

2024

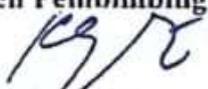
LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5
JOMBANG

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Burhanudin Muzaqi
 NIM. 200401110067

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I</u> NIP. 195507171982031005	30 Mei 2024	
Dosen Pembimbing 2  <u>Umdatul Khoirot, M.Psi</u> NIP. 199005012019032017	27 Mei 2024	

Malang,
 ini sah,
 Ketua Program Studi

Pratu Agung, MA
 NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5
JOMBANG

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Burhanudin Muzaqi
 NIM. 200401110067

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh
 Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
 Pada tanggal 20 Juni 2024

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<p style="text-align: center;">Sekretaris Ujian</p> <p style="text-align: center;">Umdatul Khoirot, M.Psi. NIP. 199005012019032017</p>		22/24 /7
<p style="text-align: center;">Ketua Ujian</p> <p style="text-align: center;">Dr. Mualifah, M.A NIP. 198505142019032008</p>		19/24 /7
<p style="text-align: center;">Penguji Utama</p> <p style="text-align: center;">Muhammad Jamaluddin, M.Si NIP. 198011082008011007</p>		20/24 /7

Disahkan Oleh,
 Dekan,



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

NOTA DINAS 1

**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:

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 JOMBANG

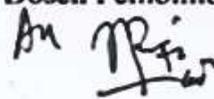
Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Burhanudin Muzaqi
NIM : 200401110067
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, Mei 2024
Dosen Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 195507171982031005

NOTA DINAS 2

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:

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 JOMBANG

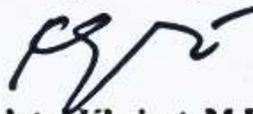
Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Burhanudin Muzaqi
NIM : 200401110067
Program : SI 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, 27 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2,



Umdatul Khoirrot, M.Psi
NIP. 199005012019032017

PERNYATAAN PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Burhanudin Muzaqi

NIM : 200401110067

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul “Hubunungan Stres akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang” adalah hasil sendiri dari bagian awal hingga akhir, kecuali kutipan yang diambil sebagai sumber. Kemudian jika suatu hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apa adanya, apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 30 Mei 2024



Muhammad Burhanudin Muzaqi

NIM. 200401110067

MOTTO

“Kejarlah Cita-Citamu Setinggi Langit, dan lakukan secepatnya sebelum Cita-citamu di pedang oleh waktu “

"Jangan pernah berhenti belajar, karena hidup tidak pernah berhenti mengajarkan."

*"Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar." -
Umar bin Khattab*

PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan penelitian ini untuk:

1. Kedua orang tua, Bapak Rozikin dan Ibu Muzayanah,S.Pd yang selalu ada, mensupport dan selalu mendoakan keluarganya terlebih kepada anak-anaknya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
2. Saudara kandung beserta keluarga peneliti, Iqbal Ali Wafa,M.Psi, beserta istrinya dan adek fahima yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan kepada saya.
3. Guru-guru penulis yang sudah mendidik sampai titik ini, terkhusus kepada yang terhormat dosen pembimbing penulis yakni Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Umdatul Khoirot, M.Psi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang”. Sholawat serta salam akan selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya di hari akhir.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
4. Umdatul Khoirot, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
5. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku penguji utama dan Dr. Mualifah, M.A selaku ketua penguji skripsi
6. Segenap dewan guru Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang yang telah banyak memberikan dukungan dan memberikan kesempatan bagi kami dalam pengambilan informasi penelitian ini.
7. Segenap Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang.

8. Orang tua tercinta yani Bapak Rozikin , Ibu Muzayanah,S.Pd, dan saudara-saudara atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Kakak tingkat dan teman kuliah yakni Mbak Hanan & Mbak Dewi yang selalu ada dalam membantu penelitian ini
10. Segenap Teman dan Sahabat seperjuangan yang telah banyak memberikan dukungan dan suport dalam proses penyusunan penelitian ini,.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan penelitian masih terdapat

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan penelitian masih terdapat viii hambatan-hambatan yang lain. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk mengapresiasi berbagai saran dan kritik yang bersifat inovatif, konstruktif, produktif dan kreatif guna menyempurnakan penelitian ini. Pada akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi.

Malang, 30 Mei 2024

Peneliti

Muhammad Burhanudin Muzaqi

NIM.200401110067

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
Nota Dinas 1.....	v
Nota Dinas 2.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Peneltian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Prestasi belajar.....	13
1. Definisi prestasi belajar.....	13
2. Indikator prestasi belajar.....	15
3. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar.....	17
4. Prestasi Belajar Dalam Perspektif Islam.....	20
B. Stres Akademik.....	22
1. Pengertian Stress.....	23
2. Pengertian stress akademik.....	25
3. Aspek-aspek stress akademik.....	27
4. Tingkatan Stres.....	29

5. Faktor penyebab stres akademik	30
5. Stress Akademik Perpektif Islam	34
C. Hubungan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar	36
D. Kerangka Konseptual	39
E. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional.....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
E. Intrumen Metode Pengumpulan Data.....	45
F. Validitas Dan Reliabilitas	48
G. Analisis Data.....	50
1. Uji Asumsi	51
2. Uji Deskriptif.....	52
3. Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Pelaksanaan Penelitian	56
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	59
1. Data Demografi Penelitian	59
2. Validitas dan Realibilitas	61
3. Uji Asumsi	64
4. Analisis deskriptif	65
5. Uji Hipotesis.....	70
C. Pembahasan.....	71
a. Tingkat Stres akademik Siswa Madrasah aliyah Negeri 5 Jombang 71	
b. Tingkat Prestasi Siswa Madrasah aliyah Negeri 5 Jombang.....	76
c. Hubungan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang.....	79
D. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan.....	85

B.. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi.....	43
Tabel 3. 2 Pembagian Sampel.....	44
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran.....	46
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Akademik.....	47
Tabel 4. 1 Demografi	60
Tabel 4. 2 Validitas Aitem Stres Akademik.....	61
Tabel 4. 3 Hasil Uji Realibilitas	63
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	64
Tabel 4. 5 Uji Linieritas	65
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi	66
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi	67
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Stres Akademik	67
Tabel 4. 9 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik	67
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Prestasi Akademik	69
Tabel 4. 11 Frekuensi Kategorisasi Prestasi Belajar	69
Tabel 4. 12 Uji Korelasi	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	39
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Stres Akademik.....	68
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Prestasi Belajar	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Alat Ukur Stres Akademik	102
Lampiran Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran Mentahan stress akademik.....	106
Lampiran Nilai Rapot.....	109
Lampiran Uji Validitas.....	112
Lampiran Uji realibilitas	113
Lampiran Uji normalitas	113
Lampiran Uji Linearitas	113
Lampiran Uji deskrtif.....	114
Lampiran Uji Hipotesis	115

ABSTRAK

Muhammad Burhanudin Muzaqi. 2024, SKRIPSI. Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang

Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I., Umdatul Khoirot, M.Psi.,

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang hal ini sangat penting karena memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana faktor internal, seperti stres akademik, memengaruhi hasil belajar siswa. Stres akademik merupakan tantangan umum yang bisa mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian akademis mereka. Dengan mengidentifikasi hubungan ini secara lebih jelas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik, sehingga mendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan membantu siswa mencapai potensi belajar optimal terlebih pada prestasi belajarnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang berharga bagi lembaga pendidikan dalam merancang intervensi yang tepat guna untuk meningkatkan kesejahteraan akademik siswa secara holistik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis analisis korelasi product moment. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan teknik proportionate stratified random sampling. Populasi penelitian berjumlah 345 siswa, dengan sampel sebanyak 89 siswa atau 25% dari populasi. Pengukuran menggunakan instrumen yang mengadopsi dari Gadzella dan Master (2005) dengan skala likert, sedangkan prestasi belajar diukur berdasarkan hasil rapor siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang (65,2%), dengan sebagian kecil berada pada tingkat rendah (18%) dan tinggi (16,9%). Dalam hal prestasi belajar, mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang (67,4%), dengan 15,7% siswa memiliki prestasi tinggi dan 16,9% prestasi rendah. Analisis korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar ($r = 0,071$, $p = 0,506$). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres akademik tidak mempengaruhi prestasi belajar siswa secara signifikan, menunjukkan bahwa bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang, belum tentu prestasi belajarnya rendah, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik seseorang, belum tentu prestasi belajarnya tinggi.

Kata Kunci : Stres Akademik, Prestasi Belajar

ABSTRACT

Muhammad Burhanudin Muzaqi. 2024, THESIS. The Relationship between Academic Stress and Learning Achievement of Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang Students

Supervisor : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I., Umdatul Khoirot, M.Psi.,

This research focuses on the relationship between academic stress and student learning achievement at MAN 5 Jombang. This is very important because it allows an in-depth understanding of how internal factors, such as academic stress, influence student learning outcomes. Academic stress is a common challenge that can disrupt students' concentration and learning motivation, ultimately affecting their academic achievement. By identifying this relationship more clearly, it is hoped that this research can provide a basis for developing effective strategies in managing academic stress, thus supporting improving the quality of learning and helping students achieve optimal learning potential, especially in terms of learning achievement. It is hoped that the results of this research can provide valuable guidance for educational institutions in designing appropriate interventions to holistically improve students' academic well-being.

This research uses quantitative methods with product moment correlation analysis. The sampling technique used was probability sampling with proportionate stratified random sampling technique. The research population was 345 students, with a sample of 89 students or 25% of the population. The measurement uses an instrument adopted from Gadzella and Master (2005) with a Likert scale, while learning achievement is measured based on student report cards.

The results showed that the majority of students experienced academic stress at a moderate level (65.2%), with a small percentage at a low (18%) and high level (16.9%). In terms of learning achievement, the majority of students are also in the medium category (67.4%), with 15.7% of students having high achievement and 16.9% low achievement. Correlation analysis shows that there is no significant relationship between academic stress and learning achievement ($r = 0.071$, $p = 0.506$). Thus, this study concludes that the level of academic stress does not significantly affect student learning achievement, indicating that the higher a person's level of academic stress, it does not necessarily mean that their learning achievement is low, and vice versa, the lower a person's level of academic stress, it does not necessarily mean that their learning achievement is tall.

Keywords: Academic Stress, Learning Achievement

مستخلص البحث

محمد برهان الدين مزكي. 2024، الأطروحة. العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والتحصيل التعليمي لطلاب المدرسة العالية نيجيري 5 جومبانج

المشرف: البروفيسور دكتور مولياي املاجيستي، عمدة الخيروت املاجيستي

يلعب التعليم دورًا مهمًا في تطوير إمكانات الطلاب وتحديد شرف وكرامة الأمة، وهو يركز هذا البحث على العلاقة بين الضغط الأكاديمي والتحصيل التعليمي وهذا مهم جدًا لأنه يسمح بفهم للطلاب في امدرسة العالية السالمية الخامسة جومبانج متعمق لكيفية تأثير العوامل الداخلية، مثل الضغط الأكاديمي، على نتائج تعلم الطلاب. يعد الضغط الأكاديمي تحديًا شائعًا يمكن أن يعطل تركيز الطلاب ودافعيتهم للتعلم، مما يؤثر في النهاية على تحصيلهم الأكاديمي. ومن خلال تحديد هذه العلاقة بشكل أكثر وضوحًا، من المأمول أن يوفر هذا البحث أساسًا لتطوير استراتيجيات فعالة في إدارة الضغوط الأكاديمية، وبالتالي دعم تحسين جودة التعلم ومساعدة الطلاب على تحقيق إمكانات التعلم المثلى، خاصة فيما يتعلق بالتحصيل التعليمي. ومن المأمول أن توفر نتائج هذا البحث إرشادات قيمة للمؤسسات التعليمية في تصميم التدخلات المناسبة لتحسين الرفاهية الأكاديمية للطلاب بشكل شامل.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع تحليل الارتباط لحظة المنتج. وكانت تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات الاحتمالية باستخدام تقنية أخذ العينات العشوائية التطبيقية المتناسبة. بلغ مجتمع البحث 345 طالبًا، وبلغت عينة البحث 89 طالبًا أو 25% من السكان. ويستخدم في القياس أداة معتمدة من جادزيلا وماستر (2005) بمقياس ليكرت، بينما يتم قياس التحصيل التعليمي على أساس بطاقات تقرير الطالب.

وأظهرت النتائج أن غالبية الطلبة تعرضوا للضغوط الأكاديمية بمستوى متوسط (65.2%)، مع نسبة قليلة بمستوى منخفض (18%) ومرتفع (16.9%). ومن حيث التحصيل التعليمي، فإن غالبية الطلاب هم أيضًا في الفئة المتوسطة (67.4%)، حيث حقق 15.7% من الطلاب تحصيلًا مرتفعًا و16.9% تحصيلًا منخفضًا. ويبين تحليل الارتباط أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الأكاديمي والتحصيل وهكذا خلصت هذه الدراسة إلى أن مستوى ($r = 0.071$, $p = 0.506$) التعليمي الضغط الأكاديمي لا يؤثر بشكل كبير على التحصيل التعليمي لدى الطلاب، مشيرة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الضغط الأكاديمي لدى الشخص لا يعني بالضرورة أن تحصيله التعليمي منخفض، والعكس صحيح، انخفض مستوى الفرد في التعلم. مستوى الضغط الأكاديمي، فهذا لا يعني بالضرورة أن تحصيلهم التعليمي مرتفع.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، التحصيل الدراسي

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong peserta didik mengembangkan potensi mereka, mencakup kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan (Republik Indonesia, 2003) Pendidikan adalah hak setiap warga Indonesia dan penting untuk perkembangan diri, memungkinkan individu menjalani kehidupan yang lebih baik serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan negara (Alpian et al., 2019). Serta Kualitas pendidikan adalah penentu utama harkat dan martabat bangsa (Indana, 2017). Keberhasilan bangsa bergantung pada pendidikan yang efektif, yang diharapkan meningkatkan mutu dan memberi kontribusi positif bagi Indonesia (Labusab, 2020). Pencapaian hasil belajar siswa adalah indikator kualitas pendidikan, tercermin dalam nilai rapor, indeks prestasi, angka kelulusan, atau predikat keberhasilan (Friskilia & Winata, 2018).

Kualitas pendidikan diukur dari efektivitas proses pembelajaran dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Tujuan utama pembelajaran adalah mencapai target yang telah dirumuskan sebelumnya, yang memerlukan optimalisasi kualitas pembelajaran. Ini berarti guru harus memanfaatkan semua komponen proses pembelajaran secara maksimal (Memorata & Santoso, 2017). Peningkatan kualitas pembelajaran terlihat dari

peningkatan aktivitas belajar dan prestasi siswa. Prestasi belajar, yang dinyatakan melalui skor dan perubahan perilaku, mencerminkan tingkat keberhasilan individu dalam proses pembelajaran. Namun, banyak siswa kurang memperhatikan pentingnya belajar (Wahyuningsih, 2022). Meskipun berbagai upaya telah dilakukan dan kualitas pembelajaran meningkat, masih ada siswa yang belum mencapai prestasi belajar yang diharapkan.

Menurut Rosyid et al. (2019) Prestasi belajar merupakan hasil pencapaian siswa yang dapat diuraikan dalam bentuk gambar, angka, huruf, dan kalimat, mencerminkan kemajuan yang telah dicapai dalam periode tertentu. Prestasi belajar bukanlah entitas statis, ia adalah hasil dari gerakan belajar yang melibatkan perubahan-perubahan yang berhasil dicapai oleh mahasiswa. Dalam konteks ini, prestasi belajar tidak hanya mencatat angka atau huruf, melainkan juga mencerminkan pemahaman, penguasaan konsep, dan keterampilan yang diperoleh siswa melalui upaya belajar mereka. Oleh karena itu, prestasi belajar tidak hanya sekadar hasil akhir, tetapi juga merupakan gambaran dari proses pembelajaran yang dinamis dan berkembang.

Berdasarkan Hasil wawancara yang dikumpulkan dari guru, siswa dan data dari MAN 5 Jombang yakni:

“Prestasi akademik siswa menunjukkan peningkatan, meskipun masih ada tantangan. Pada tahun 2023, sekitar 22% siswa berhasil lolos seleksi kuliah melalui jalur nilai rapor atau SNBT, meningkat menjadi 23.08% pada tahun 2024.” (M, 24 April 2024)

Berdasarkan data yang diperoleh dari akun media sosial Instagram sekolah @man5jombang_official untuk periode Agustus 2023 hingga April 2024, prestasi non-akademik di MAN 5 Jombang mencapai 93,94%, sementara prestasi akademik hanya mencapai 6,06%. Data ini menunjukkan dominasi yang signifikan dari prestasi non-akademik dibandingkan dengan prestasi akademik di sekolah tersebut. Selain itu, analisis data rerata nilai siswa kelas 10 pada semester ganjil Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam prestasi akademik antar kelas. Kelas A memiliki rerata nilai tertinggi sebesar 84,61458, sedangkan kelas E memiliki rerata nilai terendah sebesar 81,91880. Selisih nilai sebesar 2,69578 poin ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara kelas dengan prestasi akademik tertinggi dan terendah.

Data dari Tahun Ajaran 2021/2022 dan 2022/2023 juga mengindikasikan tren penurunan dalam rata-rata nilai siswa. Pada semester ganjil Tahun Ajaran 2021/2022, rata-rata nilai siswa adalah 83,01, yang kemudian meningkat menjadi 84,03 pada semester genap. Namun, pada Tahun Ajaran 2022/2023, rata-rata nilai siswa pada semester ganjil turun menjadi 82,08, dengan sedikit peningkatan pada semester genap menjadi 83,80. Perubahan ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam prestasi akademik dibandingkan dengan tahun ajaran sebelumnya.

Dari Data tersebut terdapat beberapa indikasi yang menunjukkan adanya problematika dalam prestasi akademik siswa. Meskipun terdapat sedikit peningkatan persentase siswa yang berhasil lolos seleksi kuliah melalui jalur nilai rapor atau SNBT dari 22% pada tahun 2023 menjadi 23,08% pada tahun 2024, peningkatan ini belum signifikan. Data dari Instagram sekolah menunjukkan dominasi prestasi non-akademik sebesar 93,94% dibandingkan dengan prestasi akademik yang hanya sebesar 6,06%, mengindikasikan ketimpangan yang perlu diperhatikan. Selain itu, analisis nilai siswa kelas 10 pada semester ganjil Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan disparitas signifikan antar kelas, dengan kelas A memiliki rerata nilai tertinggi 84,61458 dan kelas E terendah 81,91880. Data dari Tahun Ajaran 2021/2022 dan 2022/2023 juga menunjukkan tren penurunan rata-rata nilai siswa, dari 83,01 pada semester ganjil 2021/2022 menjadi 82,08 pada semester ganjil 2022/2023.

Menurut Ahmadi & Supriyono (2004) Prestasi belajar merupakan hasil dari kompleksitas hubungan antara berbagai aspek yang mempengaruhi individu, baik dari faktor internal maupun eksternal. Prestasi belajar terjadi sebagai akibat dari interaksi antara faktor-faktor tersebut, yang tercermin dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa. Agar dapat mengukur standar dan data hasil belajar, penting untuk mempertimbangkan perubahan perilaku yang signifikan dan relevan. Dalam konteks ini, perubahan ini diharapkan muncul sebagai hasil dari pembelajaran siswa, baik dalam dimensi

kreativitas, pemahaman, maupun penerapan pengetahuan. Oleh karena itu, penting untuk memahami indikator-indikator secara umum yang memungkinkan identifikasi prestasi, serta mengaitkannya dengan aspek-aspek prestasi yang akan diukur dan dinilai.

Menurut Mardianto (2016) hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek fisiologis (jasmani) dan psikologis (seperti intelegensi, minat, bakat, perhatian, motivasi, kematangan, dan kesiapan). Di sisi lain, faktor eksternal melibatkan dimensi sosial, termasuk keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat, serta dimensi nonsosial. Menurut Salsabila & Puspitasari (2020) pencapaian prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kesehatan fisik yang mendukung konsentrasi, aspek psikologis seperti intelegensi, bakat, minat, dan kreativitas, serta motivasi dan kondisi psikoemosional yang stabil. Kesehatan fisik yang baik, tingkat intelegensi yang tinggi, keberadaan bakat, minat yang kuat, kreativitas, serta motivasi berprestasi, dan kondisi psikoemosional yang stabil berkontribusi positif pada prestasi belajar siswa. Faktor eksternal mencakup lingkungan fisik sekolah, lingkungan sosial kelas, dan lingkungan sosial keluarga, yang semuanya berkontribusi pada prestasi belajar siswa.

Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul

akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli et al., 2017) . Stres yang dialami oleh siswa disebut sebagai stres akademik, menurut pendapat Nurmaliyah (2014) Stres akademik merujuk pada persepsi siswa terhadap jumlah pengetahuan yang harus dikuasai dan ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Ini mencakup ketegangan-ketegangan yang berasal dari faktor akademik selama kegiatan belajar di sekolah. Stres akademik dapat mengakibatkan distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi aspek fisik, emosional, serta tingkah laku mereka.

Stres timbul saat individu menghadapi situasi yang dianggap luar biasa dan sulit diatasi. Dalam konteks akademik, stres dapat dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup optimisme, self-efficacy, hardiness, prokrastinasi, dan motivasi berprestasi, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor penyebab stres akademik termasuk tekanan belajar, beban pekerjaan, kekhawatiran terkait nilai rapor, harapan diri, dan perasaan putus asa. Tekanan belajar berasal dari kesulitan memahami materi dan tekanan bersaing, sedangkan beban pekerjaan terjadi saat siswa menghadapi tugas yang sulit. Kekhawatiran terhadap nilai rapor menciptakan rasa cemas, sementara harapan diri untuk meraih nilai sesuai harapan dapat menimbulkan stres. Perasaan putus asa muncul ketika siswa merasa tidak mampu mencapai tujuan hidupnya (Sun et al., 2011).

Stres akademik memiliki potensi untuk memengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Menurut penelitian Sudarsana (2019) mengatakan

bahwa Hasil penelitian di SMPN 2 Kemalang kelas IX menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dan prestasi belajar. Nilai korelasi (r) sebesar $-0,260$ dengan tingkat signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi stres akademik, prestasi belajar cenderung semakin rendah, dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik, prestasi belajar siswa cenderung semakin tinggi. Menurut hasil penelitian Gibran & Wiyono (2022) uji korelasi dilakukan untuk memahami pengaruh stres akademik (X_1) terhadap prestasi akademik (Y). Koefisien korelasi (r) sebesar $0,203$ dengan nilai signifikansi (sig.) $0,037$ menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Hubungan ini bersifat saling berpengaruh, artinya peningkatan stres akademik berpotensi menurunkan prestasi akademik, dan sebaliknya, penurunan stres akademik dapat mendorong peningkatan prestasi akademik. Untuk selanjutnya penelitian yang ditulis oleh Gunadi et al. (2023) dengan judul "*hubungan antara stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar*" ditemukan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. Motivasi belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar, semakin tinggi motivasi belajar maka semakin tinggi pula prestasi belajar.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada 24 Januari 2024, ditemukan bahwa banyak siswa di MAN 5 Jombang mengalami tekanan dan kekhawatiran saat menghadapi pelajaran yang sulit. Salah satu siswa berisial I mengatakan bahwa:

" Saya menghadapi kesulitan, merasa tertekan dan sering pusing saat menghadapi rumus-rumus pelajaran Matematika dan Fisika dan penjelasannya juga sulit saya pahami. Tekanan dari teman-teman yang berprestasi tinggi serta harapan orang tua membuat saya semakin khawatir dan merasa tidak puas dengan hasil belajar saya sendiri." (I, 24 Januari 2024)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, maka ditemukan bahwa banyak siswa di MAN 5 Jombang mengalami tekanan dan kekhawatiran saat menghadapi pelajaran yang sulit, seperti Matematika, Fisika, dan Bahasa Inggris. Siswa merasa pusing dan cemas ketika mencoba memahami materi yang menantang. Tekanan dari teman-teman yang berprestasi tinggi dan harapan orang tua terhadap pilihan jurusan juga menambah beban mereka. Ketidakpuasan terhadap hasil belajar pribadi, kekhawatiran akan penurunan prestasi, dan persaingan di kelas menyebabkan emosi negatif dan rasa putus asa. Siswa menghadapi kesulitan dalam mengatasi tekanan belajar, merasa lelah, dan kurang termotivasi, terutama saat harus mempertahankan posisi juara kelas.

Dari hasil analisis tersebut, terlihat bahwa faktor utama yang memengaruhi prestasi belajar siswa adalah peningkatan prestasi akademik serta tingkat stres akademik yang mereka alami. Peningkatan prestasi akademik, seperti peningkatan persentase siswa yang berhasil lolos seleksi kuliah melalui jalur nilai rapor atau SNBT dari tahun 2023 hingga 2024, mencerminkan dedikasi siswa dan upaya sekolah dalam meningkatkan mutu pendidikan. Meskipun demikian, terdapat ketimpangan yang signifikan antara prestasi akademik dan non-akademik, yang ditunjukkan oleh dominasi prestasi non-akademik sebesar 93,94% dibandingkan

dengan prestasi akademik 6,06%. Selain itu, analisis nilai siswa kelas 10 pada semester ganjil Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan jarak yang mencolok antar kelas, dengan rerata nilai tertinggi 84,61458 dan terendah 81,91880. Data dari tahun ajaran sebelumnya juga menunjukkan tren penurunan rata-rata nilai siswa. Di sisi lain, tingkat stres akademik yang tinggi yang dialami siswa menunjukkan tekanan dalam menghadapi tuntutan belajar, persaingan dengan teman sekelas, dan harapan dari orang tua. Temuan ini mengindikasikan adanya dinamika pendidikan, di mana pengelolaan stres akademik menjadi krusial dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang dengan fokus khusus pada faktor internal, tanpa mempertimbangkan faktor eksternal lain yang mungkin memengaruhi prestasi belajar. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar siswa serta mengidentifikasi strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik untuk meningkatkan prestasi belajar. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan panduan bagi lembaga pendidikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh dan membantu siswa mencapai prestasi belajar yang optimal. Maka dari itu, berdasarkan temuan di atas, peneliti memutuskan untuk menamai judul skripsi sebagai "Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di MAN 5 Jombang."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat stress akademik siswa di MAN 5 Jombang?
2. Bagaimana Prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang?
3. Apakah terdapat hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini dapat disesuaikan sebagai berikut:

1. Mengetahui Tingkat stress akademik siswa di MAN 5 Jombang.
2. Mengetahui Prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang.
3. Mengetahui Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menjadi referensi penting dalam kajian keilmuan psikologi pendidikan, terutama dalam memahami dampak stres akademik terhadap prestasi belajar. Dengan meneliti keterkaitan antara kedua faktor tersebut, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika di MAN 5 Jombang. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi berharga bagi guru di MAN 5 Jombang. Pemahaman lebih mendalam tentang pengaruh stres akademik memungkinkan guru untuk mengambil langkah-langkah yang lebih efektif dalam mengelola lingkungan sekolah. Dengan pengetahuan ini, guru dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung prestasi belajar optimal siswa. Strategi pembelajaran yang disesuaikan dan pendekatan pedagogis yang lebih sensitif terhadap aspek stres akademik dapat diterapkan guna meningkatkan kesejahteraan siswa dan hasil belajar mereka.

b. Bagi Orang Tua:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesadaran orang tua, terutama dalam mengatasi stres akademik yang mungkin dialami anak-anak mereka. Selain memastikan pemenuhan kebutuhan fisik, orang tua diharapkan dapat menciptakan kondisi rumah yang mendukung kesejahteraan emosional anak. Pemahaman, perhatian, dan komunikasi positif dapat menjadi kunci dalam membantu anak mengelola stres akademik. Dengan demikian, orang tua dapat berperan lebih aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan belajar yang optimal bagi anak-anak mereka.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan kajian untuk peneliti masa depan yang tertarik pada dampak stres akademik terhadap prestasi belajar di lingkungan pendidikan, khususnya di MAN 5 Jombang. Temuan ini dapat menjadi titik awal untuk penelitian lebih lanjut dan memberikan wawasan lebih luas dalam fenomena pendidikan di masyarakat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prestasi belajar

1. Definisi prestasi belajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Menurut Tulus & Widyadarmas (dalam Partono & Minarni, 2006) Prestasi belajar adalah Prestasi seseorang saat menyelesaikan tugas atau berpartisipasi dalam suatu kegiatan dapat diukur dengan pencapaian tertentu. Selain itu, prestasi belajar mencakup penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh melalui mata pelajaran, umumnya tercermin dalam nilai tes atau angka yang diberikan oleh guru.

Prestasi belajar dapat didefinisikan sebagai hasil yang diperoleh oleh siswa selama proses pembelajaran dalam periode waktu tertentu. Umumnya, prestasi belajar di sekolah tercermin dalam bentuk penilaian yang diberikan oleh guru kepada siswa, yang mencerminkan sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi pelajaran yang diajarkan. Penilaian tersebut dapat berupa angka, huruf, atau kalimat, dan umumnya diberikan dalam periode tertentu sebagai evaluasi kemajuan belajar siswa (Suwarsito, 2017).

Menurut Suryabrata (2006) mengatakan bahwa prestasi dapat pula didefinisikan dengan “nilai merupakan perumusan terakhir yang dapat diberikan oleh guru mengenai kemajuan/prestasi belajar siswa selama masa tertentu. Suharsimi Arikunto (dalam Putra, 2019) menyatakan bahwa prestasi belajar adalah tingkat pencapaian yang telah dicapai oleh anak didik atau siswa terhadap tujuan yang ditetapkan oleh masing-masing bidang studi setelah mengikuti program pengajaran dalam waktu tertentu. Sedangkan Menurut Syaiful Bahri Djamarah (dalam Mashartanto et al., 2022) adalah hasil penilaian guru terhadap kemajuan siswa setelah mereka terlibat dalam aktivitas belajar. Penilaian ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti tes, penugasan, dan evaluasi lainnya, dan menunjukkan seberapa baik siswa memahami dan menerapkan pelajaran selama pembelajaran.

Pengertian yang lebih umum mengenai prestasi belajar dikemukakan oleh M. Surya (dalam Gintulangi et al., 2017) yaitu: prestasi belajar adalah hasil belajar atau perubahan tingkah laku yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, serta sikap setelah melalui proses tertentu, sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan Sutratinah Tirtonagoro (dalam Lase, 2018) menyatakan bahwa, “Prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar mengajar yang dalam bentuk simbol, angka, huruf, atau kalimat yang dapat mencerminkan hasil usaha yang sudah dicapai oleh anak dalam periode tertentu”.

Berdasarkan definisi-definisi tentang prestasi belajar yang diuraikan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan hasil atau pencapaian yang diperoleh oleh siswa dalam proses pembelajaran selama periode waktu tertentu. Hal ini mencakup pada penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan tingkah laku yang dinilai oleh guru. Serta tidak hanya tergambar dari nilai tes, tetapi juga partisipasi dalam tugas dan kegiatan pembelajaran. Prestasi belajar mencerminkan pemahaman dan penerapan materi pelajaran serta hasil usaha dan kemajuan siswa selama proses pendidikan.

2. Indikator prestasi belajar

Benyamin S. Bloom dan rekan-rekannya (dalam Mahmudi et al., 2022) mengembangkan suatu metode pengklasifikasian tujuan pendidikan yang dikenal sebagai taksonomi. Taksonomi ini mencakup tiga jenis domain atau ranah, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Yakni:

1. Ranah Kognitif:

Ranah kognitif melibatkan kegiatan mental (otak) dan Bloom mengelompokkannya ke dalam enam kategori hierarkis:

- a) Pengetahuan: Memahami fakta dan konsep.
- b) Pemahaman: Menjelaskan informasi dalam konteks yang dimengerti.
- c) Penerapan: Menggunakan pengetahuan dalam situasi baru

atau konkretnya.

- d) Analisis: Memecah informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.
- e) Sintesis: Menggabungkan elemen-elemen menjadi keseluruhan yang baru.
- f) Evaluasi: Menilai nilai atau keefektifan suatu konsep atau situasi.

2. Ranah Afektif:

Ranah afektif berkaitan dengan sikap dan nilai, dan termasuk beberapa tahapan:

- a) Pengenalan: Menunjukkan kesadaran terhadap ide atau objek.
- b) Pemberian Respon: Menunjukkan reaksi emosional terhadap ide atau objek.
- c) Penghargaan Terhadap Nilai: Mengembangkan preferensi atau penilaian terhadap nilai tertentu.
- d) Pengorganisasian: Membentuk sistem nilai internal yang koheren.
- e) Pengamalan: Menerapkan nilai-nilai dalam tindakan nyata.

3. Ranah Psikomotorik:

Ranah psikomotorik mencakup serangkaian kemampuan motorik atau fisik yang dimiliki individu. Terdapat lima tingkatan kemampuan dalam ranah psikomotorik ini:

- a) Imitasi: Meniru gerakan atau tindakan.
- b) Manipulasi: Menggunakan keterampilan dengan alat atau bahan.
- c) Ketepatan: Melakukan gerakan dengan akurasi.
- d) Artikulasi: Mengkoordinasikan gerakan kompleks dengan presisi.
- e) Naturalisasi: Menunjukkan kemampuan dalam situasi alami atau kontekstual.

Sedangkan menurut Muhibbin (dalam Astuti et al., 2022), mencakup tiga ranah utama. Pertama, Ranah Kognitif, di mana penilaian dapat dilakukan berdasarkan kemampuan siswa dalam pengamatan, ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, dan sintesis. Kedua, Ranah Afektif, yang melibatkan evaluasi terhadap penerimaan, respons, apresiasi (sikap menghargai), internalisasi (pendalaman), serta karakteristik (penghayatan) siswa. Ketiga, Ranah Psikomotor, di mana penilaian dilakukan berdasarkan keterampilan gerak, tindakan, serta kemampuan ekspresi verbal dan nonverbal siswa.

3. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Dua faktor mempengaruhi prestasi belajar siswa, menurut Tulus Tu'u (dalam Triyatmoko et al., 2018) Faktor eksternal terdiri dari hal-hal yang ada di luar siswa, seperti keluarga mereka, sekolah

mereka, komunitas mereka, dan kegiatan organisasi. Di sisi lain, faktor internal terdiri dari elemen yang berasal dari siswa sendiri, seperti kesehatan, disiplin, minat, dan bakat.

Sedangkan Menurut Salsabila & Puspitasari (2020) menjelaskan bahwa Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yakni:

a. Faktor Internal:

1. Kesehatan Fisik: Kesehatan fisik yang baik mendukung siswa dalam berprestasi. Siswa yang sehat dapat berkonsentrasi dengan baik, sedangkan kondisi sakit dapat menghambat prestasi.
2. Aspek Psikologis:
 - a) Intelegensi: Tingkat intelegensi yang tinggi memudahkan siswa dalam memecahkan masalah akademis, berdampak positif pada prestasi belajar.
 - b) Bakat: Bakat mencerminkan potensi seseorang untuk mencapai keberhasilan di masa depan, sering dikaitkan dengan tingkat intelegensi.
 - c) Minat: Minat yang kuat terhadap suatu mata pelajaran meningkatkan kecermatan siswa dalam belajar, berpengaruh pada prestasi yang tinggi.
 - d) Kreativitas: Kemampuan berpikir alternatif dan unik

membantu siswa menghadapi masalah akademis dengan cara baru, meningkatkan prestasi.

3. Motivasi: Dorongan untuk belajar dengan sungguh-sungguh, terutama motivasi berprestasi, memengaruhi usaha dan hasil belajar siswa.
4. Kondisi Psikoemosional yang Stabil: Kondisi emosi yang baik diperlukan, karena gangguan emosional dapat memengaruhi kinerja siswa, menyebabkan rendahnya prestasi.

b. Faktor Eksternal

1. Lingkungan Fisik Sekolah: Sarana dan prasarana yang memadai di sekolah, seperti ruang kelas, perpustakaan, dan laboratorium, berkontribusi positif terhadap prestasi belajar siswa.
2. Lingkungan Sosial Kelas: Iklim kelas yang kondusif dan interaksi positif antara guru dan siswa membantu menciptakan motivasi belajar.
3. Lingkungan Sosial Keluarga: Pengasuhan demokratis yang melibatkan komunikasi aktif, penetapan aturan, dan dorongan terhadap prestasi anak dapat berpengaruh positif pada pencapaian prestasi belajar siswa.

Menurut Uzer Usman (dalam Bundu, 2017) faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar dapat dikelompokkan menjadi faktor

internal dan eksternal. Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar:

a. Faktor Internal:

1. Faktor Jasmani (Fisiologi): Melibatkan kondisi fisik yang bersifat bawaan maupun diperoleh, seperti penglihatan, pendengaran, dan struktur tubuh.

2. Faktor Psikologi: Terdiri atas:

a) Faktor Potensial: Melibatkan bakat, kecerdasan, dan kecakapan nyata yang dimiliki individu.

b) Faktor Non Intelektif: Melibatkan unsur-unsur kepribadian seperti sifat, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, dan penyesuaian diri.

c) Faktor Kematangan Fisik dan Non Fisik.

b. Faktor Eksternal:

a) Faktor Sosial: Melibatkan lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan kelompok. Fokus pembahasan lebih pada lingkungan sekolah dan masyarakat.

b) Faktor Budaya: Melibatkan adat istiadat dan kesenian.

c) Faktor Lingkungan Fisik: Melibatkan fasilitas rumah dan fasilitas belajar.

4. Prestasi Belajar Dalam Perspektif Islam

Belajar merupakan salah satu upaya manusia untuk mencari pengetahuan. Setiap individu memiliki dorongan untuk memperoleh

keberhasilan melalui proses belajar. Tujuan utama dari menuntut ilmu adalah mencapai kesempurnaan sebagai individu yang mencakup keberhasilan di dunia dan akhirat. Allah SWT menekankan pentingnya belajar dengan prestasi tinggi, karena melalui proses belajar manusia dapat mengenal Tuhan. Pemahaman terhadap Tuhan membawa kesuksesan dalam kehidupan. Oleh karena itu, belajar dianggap sebagai kewajiban bagi setiap Muslim untuk meningkatkan derajat pengetahuan dan spiritualitas, sehingga mencapai derajat yang lebih tinggi dalam kehidupan. Hal ini berdasarkan pada ayat 11 surat Al-Mujadilah/58:11 yang berbunyi:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَاَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”. (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2023).

Serta dari hadits dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda yang artinya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ. وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ فِي عَمَلِهِ لَمْ يُسْرَعِ بِهِ نَسْبُهُ. (متفق علي)

“Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Barangsiapa yang meringankan kesusahan seorang mukmin dari kesusahan-kesusahan dunia, niscaya Allah akan meringankan baginya satu kesusahan dari kesusahan-kesusahan hari kiamat. Barangsiapa yang memudahkan orang yang kesulitan, niscaya Allah akan memudahkan baginya di dunia dan akhirat. Barangsiapa yang menutupi aib seorang muslim, niscaya Allah akan menutupi aibnya di dunia dan akhirat. Allah senantiasa berada dalam pertolongan hamba, selama hamba itu senantiasa dalam pertolongan saudaranya. Barangsiapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, niscaya Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga. Tidaklah sekelompok orang berkumpul di sebuah rumah dari rumah-rumah Allah, mereka membaca Kitabullah dan mempelajarinya di antara mereka, kecuali turun kepada mereka

ketenangan, dihimpuni oleh rahmat, dikelilingi oleh para malaikat, dan disebut oleh Allah di antara orang-orang yang berada di sisinya. Barangsiapa yang terlambat dalam beramal, maka tidak akan mempercepat nasabnya" (HR. Muslim). (An-Nawawi, 2005)

Hadits ini mengajarkan bahwa orang yang tekun dan ikhlas dalam menuntut ilmu akan mendapatkan kemudahan dari Allah untuk mencapai surga. Ini tidak hanya berarti mendapatkan pengetahuan yang berguna, tetapi juga membawa kemudahan menuju kebahagiaan abadi di surga. Pesan hadits ini mengajak umat Islam untuk selalu menempatkan pencarian ilmu sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka, sebagai cara untuk mencapai berkah dan kebahagiaan di akhirat.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stress

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stress adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Stres merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap gangguan pada kebutuhan tubuh, merupakan fenomena universal yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari, dialami oleh setiap individu, dan berdampak secara menyeluruh pada dimensi fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis dan menimbulkan dampak emosional negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Gangguan stres pada dimensi intelektual dapat menghambat

persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, sedangkan stres sosial dapat mengganggu hubungan individu dalam kehidupan sehari-hari (Rasmun, 2004).

Menurut Cannon (dalam Gaol, 2016) dalam penelitiannya mengenai stres, mengenalkan konsep "fight-or-flight response" pada tahun 1914. Dalam konsep ini, stres dijelaskan sebagai respons tubuh terhadap suatu rangsangan. Cannon menyatakan bahwa stres merupakan gangguan terhadap homeostasis, menyebabkan perubahan dalam keseimbangan fisiologis sebagai akibat dari rangsangan, baik itu bersifat fisik maupun psikologis.

Menurut Looker & Gregson (dalam Seto et al., 2020) Stres adalah kondisi yang terjadi pada manusia ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010) Stress dapat didefinisikan sebagai tekanan atau beban yang dirasakan oleh individu. Hal ini muncul akibat ketidakseimbangan antara harapan individu dan kenyataan yang diinginkan, baik dalam hal keinginan fisik maupun spiritual.

Berdasarkan beberapa pengertian stres di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, menyebabkan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap gangguan kebutuhan tubuh. Stres merupakan fenomena universal yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari, dialami oleh setiap individu, dan berdampak menyeluruh pada dimensi fisik, psikologis,

intelektual, sosial, dan spiritual. Stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis, menimbulkan dampak emosional negatif, menghambat persepsi dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta mengganggu hubungan sosial individu. stres merupakan kondisi kompleks yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya, memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

2. Pengertian stress akademik

Menurut Gadzella & Masten (2005) menyatakan bahwa stres akademik adalah penilaian subjektif seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana individu tersebut merespons stressor tersebut. Respons ini melibatkan aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stressor akademik yang dihadapi.

Menurut Desmita (dalam Pradhana & Khoirunnisa, 2022) mendefinisikan "Stres akademik sebagai stres yang berasal dari academic stressor." Academic stressor merujuk pada stres yang dialami oleh siswa yang berasal dari proses pembelajaran atau aspek-aspek yang terkait dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecurangan, beban tugas yang banyak, pemberian nilai ulangan, pengambilan keputusan terkait jurusan atau karier, serta kecemasan dan manajemen stres ujian. Stres akademik adalah suatu gejala yang muncul pada siswa ataupun mahasiswa yang di sebabkan oleh adanya ketidak seimbangan antara tugas dan juga kemampuan individu yang berdampak memberikan tekanan kepada mereka yang mengakibatkan terganggunya psikis seseorang dan fisiknya (Sun et al., 2011).

Stres akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap tekanan dan ancaman yang berasal dari tuntutan-tuntutan akademik, seperti tugas, ujian,

dan interaksi sosial, yang dapat menimbulkan reaksi tidak nyaman, kekhawatiran, kecemasan, dan kegelisahan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik (Harjuna & Magistarina, 2021). Sedangkan menurut Barseli et al. (2017) Stres akademik adalah tekanan yang timbul akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik. Tekanan ini menghasilkan respons negatif berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah atau akademik.

Sedangkan menurut Govaerst & Gregoire (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) Stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami oleh seseorang sebagai hasil dari persepsi dan penilaian terhadap faktor-faktor stresor yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Dalam konteks penelitian ini, stres akademik didefinisikan sebagai cara individu menilai ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik, yang dapat menyebabkan munculnya frustrasi, konflik, tekanan, dan beban diri sendiri (self-imposed). Respons terhadap stres akademik ini tercermin dalam kondisi fisiologis, emosional, dan perilaku individu (Gadzella & Masten, 2005)

Menurut Bariyyah serta Rahmawati, W. K., (dalam Barseli et al., 2017) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons siswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses belajar mengajar, meliputi: (1) tekanan untuk naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, (4) pengambilan keputusan terkait

jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk mengatur waktu belajar.

Stres akademis didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Hidayat & Fourianalistyawati, 2017) sebagai stres yang terjadi di lingkungan sekolah. Situasi ini muncul ketika ada ketidaksesuaian antara kebutuhan akademik dan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Konsep stres akademik menurut Gadzella sebagai persepsi individu terhadap stressor akademik serta bagaimana individu tersebut merespon stressor tersebut. Respons yang muncul melibatkan empat aspek, yaitu reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Dengan kata lain, stres akademik dipahami sebagai hasil dari cara seseorang mempersepsikan dan merespons tantangan akademik, yang mencakup reaksi tubuh, perasaan, perilaku, dan proses kognitif (G. Putri & Ariana, 2021).

3. Aspek-aspek stress akademik

Gadzella & Masten (2005) mengklasifikasikan stres ke dalam sembilan kategori, melibatkan lima stressors dan empat reactions to stressors yakni:

A. stressors:

1. Frustrasi (frustrations): Mengevaluasi pengalaman menghadapi penundaan mencapai tujuan, hambatan harian, kurangnya sumber daya, kegagalan mencapai tujuan yang ditetapkan, ketidakditerimaan sosial, kekecewaan dalam kencan, dan penolakan peluang.

2. Konflik (conflicts,): Menilai pilihan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, antara dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan konflik antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
 3. Tekanan (pressures): Menilai persaingan, batas waktu, kelebihan aktivitas, dan hubungan interpersonal.
 4. Perubahan (changes): Mengevaluasi pengalaman tidak menyenangkan, banyak perubahan sekaligus, dan gangguan terhadap kehidupan dan tujuan.
 5. Ditimbulkan oleh Diri Sendiri (self-imposed): Mengevaluasi keinginan untuk bersaing, ingin dicintai oleh semua orang, kekhawatiran tentang segala hal, penundaan, solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.
- B. Reaksi terhadap Pemicu Stres (reactions to stressors):
1. Fisiologis (Physiological): Mengevaluasi pengalaman dengan keringat berlebih, terbata-bata, gemetar, gerakan cepat, kelelahan, masalah perut, masalah pernapasan, nyeri punggung, reaksi kulit, sakit kepala, nyeri sendi, dan perubahan berat badan.
 2. Emosional (Emotional): Mengevaluasi pengalaman dengan rasa takut, marah, bersalah, dan berduka.
 3. Perilaku (Behavioral): Mengevaluasi pengalaman dengan menangis, penyalahgunaan orang lain, penyalahgunaan diri sendiri, merokok berlebihan, mudah tersinggung terhadap orang

lain, percobaan bunuh diri, penggunaan mekanisme pertahanan, dan menyendiri dari orang lain.

4. Kognitif (Cognitive Appraisals): Mengevaluasi apakah seseorang menganalisis situasi stres dan menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi stres..

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek utama dari stres akademik, yakni (1) pemicu stres akademik, yang terdiri dari lima kategori, meliputi Frustration (frustrasi), Conflicts (konflik), Pressure (tekanan), Changes (perubahan), dan Self-imposed (keinginan diri). Sementara itu, (2) respons terhadap pemicu stres akademik terbagi dalam empat kategori, yaitu Physiological (reaksi fisik), Emotional (reaksi emosional), Behavioral (reaksi perilaku), dan Cognitive Appraisal (penilaian kognitif).

4. Tingkatan Stres

Menurut Rasmun (2004) Stres dalam tiga tingkatan, yaitu stres ringan, sedang, dan berat, memiliki dampak yang berbeda terhadap aspek fisiologis. Yakni rincian tingkatan stress:

1. Stres ringan umumnya tidak merusak aspek fisik, seperti lupa, ketiduran, dan dikritik, terjadi dalam beberapa menit atau jam, dan tidak cenderung menyebabkan penyakit kecuali jika terus-menerus dihadapi.
2. Stres sedang, yang berlangsung lebih lama, contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja berlebih, atau peristiwa seperti perginya anggota keluarga untuk jangka waktu tertentu, dapat memiliki

makna bagi individu dengan faktor predisposisi penyakit koroner.

3. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi dalam rentang waktu yang lebih panjang, misalnya, hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang bersifat kronis. Situasi ini dapat memberikan risiko penyakit yang lebih besar.

5. Faktor penyebab stres akademik

Menurut Barseli et al. (2017) terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi stres akademik.

Faktor internal dapat dibagi menjadi tiga bentuk, yakni:

1. Pola Pikir, Cara berpikir seseorang berpengaruh signifikan pada tingkat stresnya. Individu yang memiliki pola pikir yang mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami stres yang rendah. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki kemampuan mengendalikan situasi dapat mengalami stres yang tinggi.
2. Kepribadian, Kecenderungan kepribadian seseorang dapat menjadi indikasi toleransi terhadap stres. Pelajar dengan kepribadian optimis cenderung memiliki tingkat stres yang rendah, sementara individu dengan kepribadian pesimis lebih rentan mengalami stres yang tinggi.
3. Keyakinan, Keyakinan seseorang terhadap diri sendiri memainkan peran penting dalam mempersepsikan situasi sekitarnya. Keyakinan yang dimiliki oleh pelajar dapat merubah persepsi dalam jangka panjang dan berdampak pada tingkat stres psikologis mereka.

Faktor eksternal dapat dibagi menjadi empat bentuk, yaitu:

1. **Beban Pelajaran yang Berlebihan**, Peningkatan standar pendidikan yang semakin ketat menciptakan persaingan yang sengit, menyebabkan peningkatan beban belajar, dan memerlukan lebih banyak waktu untuk belajar. Dampak dari semua ini dapat meningkatkan tingkat stres pada pelajar.
2. **Tuntutan Prestasi Tinggi**, Adanya tuntutan untuk mencapai hasil yang optimal dalam setiap ujian, seringkali ditekankan oleh orangtua, guru, keluarga, teman, bahkan diri sendiri.
3. **Status Sosial**, Pendidikan seringkali menjadi penanda status sosial di masyarakat. Individu dengan tingkat pendidikan tinggi mendapat penghormatan, sementara yang berpendidikan rendah cenderung dipandang rendah. Pencapaian akademik yang baik diakui, disukai, dan dipuji oleh kelompok sekitarnya, sementara pencapaian rendah dapat mendapat respons sebaliknya.
4. **Orang tua yang Kompetitif**, Orangtua yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi dan banyak pengetahuan cenderung mendorong anak-anak mereka untuk memiliki kemampuan yang luas dalam berbagai aspek. Mereka memberikan program tambahan di luar sekolah untuk memastikan bahwa anak-anak mereka memiliki keterampilan yang lebih luas dibandingkan dengan anak-anak lainnya (Harjuna & Magistarina, 2021).

Menurut Simonelli-Muñoz et al. (2018) faktor yang

mempengaruhi stress akademik seseorang adalah 1) Keluarga, merujuk pada konflik yang terjadi di dalam keluarga, 2) Relasi, merujuk kepada teman atau pacar. 3) Ekonomi, merujuk pada kondisi ekonomi seseorang. 4) Perilaku adiktif, merujuk pada perilaku merokok atau malas-malasan. 5) Performa akademik, merujuk pada hasil belajar yang tidak baik

Stres akademik dapat muncul dari berbagai aspek stres yang dapat dilihat ada 4 macam yaitu:

- a. Tekanan Belajar, Terkait dengan kendala dalam proses belajar, seperti kesulitan memahami materi, tugas yang sulit, dan tekanan untuk bersaing dengan teman.
- b. Beban Pekerjaan, Tugas dari guru yang belum dipahami juga dapat memberikan beban yang cukup berat bagi siswa. Hal ini melibatkan tahapan seperti mencari pemahaman terhadap materi, mengerjakan tugas, dan memahami konsep yang diajarkan.
- c. Khawatir dengan Nilai Rapot, Siswa sering merasa cemas terkait nilai rapot semester dan khawatir bahwa usaha yang dilakukan dalam mengerjakan tugas dari guru tidak akan mencapai hasil sesuai dengan harapannya.
- d. Harapan Diri, Mahasiswa memiliki harapan untuk mendapatkan nilai sesuai dengan harapannya, dan ketidaksesuaian dapat menimbulkan stres.

- e. Keputusan, Timbul saat mahasiswa merasa tidak mampu mencapai tujuan hidupnya, seperti lulus tepat waktu atau mencapai keinginan yang diinginkan (Al-Hizmi, 2022).

Bedewy dan Gabriel (dalam Alimah & Khoirunnisa, 2021) memiliki pandangan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik yakni tekanan untuk tampil baik (pressure to perform), persepsi diri akademik (academic self-perception), batasan waktu (time restraints), dan persepsi terhadap beban kerja (perception of workload) merupakan elemen-elemen yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik. Dengan kata lain, mereka setuju bahwa faktor-faktor ini dapat menjadi penyebab utama stres yang dialami oleh individu dalam konteks akademik. Faktor-faktor penyebab stres akademik dapat dikelompokkan menjadi internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kesulitan mengendalikan pikiran, sikap pesimis terhadap kehidupan yang meningkatkan tingkat stres, dan peran penting keyakinan pribadi dalam menafsirkan situasi sekitar, dapat memicu tekanan emosional jangka panjang pada kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, faktor eksternal yang berkontribusi terhadap stres akademik melibatkan beban pelajaran yang berat, persaingan antara orangtua mendorong prestasi tinggi anak, tekanan sosial terkait status akademik, lingkungan yang tidak mendukung, dan kesulitan ekonomi. Semua elemen ini bersama-sama dapat menjadi pemicu stres yang signifikan dalam

konteks Pendidikan (Rahmayanty et al., 2023).

5. Stress Akademik Perpektif Islam

Islam, sebagai agama rahmatan lil alamin, telah mengatur segala aktivitas umatnya termasuk dalam mengelola stres. Stres yang dirasakan oleh manusia dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan pemikirannya. Hal ini sering kali disebabkan oleh kecenderungan manusia yang terlalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang mungkin timbul dari tindakan tertentu, dan seringkali mereka merasa tidak mampu mengatasi masalah tersebut. Dalam Surah Al-Baqarah/2:286, Al-Qur'an memberikan pemahaman bahwa:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2023).

Allah menjelaskan bahwa manusia merasakan stres karena ada penyakit dalam hati mereka, dan sebagai konsekuensinya, Allah

menambahkan penyakit tersebut. Mereka akan menghadapi siksaan yang sangat pedih karena perilaku dusta yang mereka lakukan. Dengan kata lain, keadaan hati yang terinfeksi penyakit, yang Allah perkuat sebagai hukuman, membawa konsekuensi penderitaan yang parah akibat kebohongan yang mereka ucapkan. Hal ini dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah/2:10 yakni:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2023)

Allah dalam Al-Qur'an juga memberikan panduan mengenai penanganan penyakit hati dan stres. Allah menjelaskan bahwa dengan mengingat dan berserah diri kepada-Nya, serta berupaya untuk memahami hikmah di balik setiap ujian, manusia dapat menemukan kedamaian dalam hati mereka. Hal ini dijelaskan dalam surah Al-Imron/3:139 yakni:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2023)

Ayat dari Surah Al-Imran ayat diatas menekankan pentingnya ketahanan emosional bagi orang beriman dalam mengatasi stres. Dalam konteks ini, ditekankan bahwa individu beriman sebaiknya tidak bersikap lemah atau terlalu terpuruk dalam kesedihan, melainkan perlu memperkuat diri, memiliki keberanian, dan menjaga keseimbangan emosional. Penanganan stres melibatkan pemahaman bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar, dan keyakinan bahwa Allah tidak memberikan cobaan melebihi kemampuan kita. Dengan meyakini ini, seseorang dapat menghadapi stres dengan ketenangan batin, dengan menjaga keimanan, berdoa, dan berserah diri kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan ketenangan. Dengan mempertahankan keimanan, memperkuat diri secara emosional, dan percaya pada takdir Allah, individu diundang untuk mengatasi stres dengan lebih baik, menjadikan diri mereka sebagai orang yang memiliki derajat tinggi dengan menjaga kekuatan batin dan mengikuti petunjuk Allah dalam setiap langkah hidup.

C. Hubungan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil dari serangkaian kegiatan mental dan fisik yang dilakukan individu untuk mengubah perilaku mereka. Perubahan ini tercermin dari pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh, memungkinkan individu berinteraksi efektif dengan lingkungan sekitarnya. Prestasi belajar mencakup tiga ranah utama: kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang semuanya tercermin dalam hasil akhir seperti rapor. Aspek kognitif menitikberatkan pada pemahaman konsep dan pengetahuan,

sementara aspek afektif melibatkan dimensi emosional dan nilai-nilai yang diterapkan. Aspek psikomotorik melibatkan pengembangan keterampilan fisik dan gerak tubuh. Dengan memahami dan mengevaluasi ketiga aspek ini, kita dapat meningkatkan prestasi belajar secara menyeluruh, menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif dan mendukung perkembangan siswa (Syafi'i et al., 2018).

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, psikologis, dan psikoemosional siswa seperti intelegensi, bakat, minat, kreativitas, motivasi, serta stabilitas emosional. Faktor eksternal meliputi lingkungan fisik sekolah, interaksi sosial di kelas, dan dukungan keluarga. Semua faktor ini berperan penting dalam membentuk kondisi yang mendukung atau menghambat pencapaian prestasi belajar siswa (Salsabila & Puspitasari, 2020). Pada penelitian ini mengarah pada faktor internal yang berpengaruh pada prestasi belajar siswa yakni kondisi psikoemosional, khususnya dalam pengelolaan stres akademik. Kondisi ini memengaruhi kinerja belajar siswa dengan mengganggu stabilitas psikologis siswa. Tekanan yang berasal dari stres akademik mampu menghambat proses pencapaian prestasi secara menyeluruh karena mengganggu fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar.

Menurut Mawakhira & Ma'wa (dalam Gibran & Wiyono, 2016) Stres timbul saat seseorang menghadapi situasi yang dianggap sulit atau tidak dapat diatasi. Dalam lingkup pendidikan, stres akademik bisa berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk optimisme, self-

efficacy, hardiness, kecenderungan untuk menunda (prokrastinasi), dan motivasi berprestasi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial. Ini menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi tidak hanya oleh kondisi internal individu, tetapi juga oleh faktor-faktor lingkungan eksternal yang berperan penting dalam menentukan tingkat stres dalam konteks pendidikan. Menurut Tamara & Chris, (2018) Stres adalah suatu reaksi tubuh yang timbul sebagai respons terhadap situasi kehidupan sehari-hari, memiliki potensi untuk memberikan pengaruh baik (eustress) maupun buruk (distress). Dalam konteks akademik, stres akademik muncul karena beban tugas dan tuntutan yang berlebihan terhadap siswa. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif baik secara psikologis maupun terhadap pencapaian akademik mereka.

Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan Rahmadhani Nasution Suci, (2016) tentang hubungan stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar $-0,500$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan prestasi belajar siswa. Dengan nilai p yang kurang dari $0,05$, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto. Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh (Sainab, 2023) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik peserta didik dengan hasil belajar

biologi. Koefisien korelasi (r) sebesar $-0,290$ mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah pula hasil belajar biologi. Analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan ini memiliki signifikansi yang kuat, dengan nilai p -value sebesar $0,032$ yang lebih rendah dari level signifikansi yang umumnya ditetapkan pada $0,05$. Ini menunjukkan bahwa hasil belajar biologi peserta didik kelas XI MIA MAN 1 Majene dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat stres akademik yang mereka alami.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pada analisis diatas, maka kerangka konsep penelitian ini di tunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian, dikatakan sebagai jawaban sementara karena hipotesis pada dasarnya merupakan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan dalam perumusan masalah (Abdullah, 2015). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak adanya hubungan negatif antara stress akademik dengan prestasi belajar siswa MAN 5 jombang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menitik beratkan pada aspek numerik. Fokus utama penelitian ini adalah pada pengolahan data menggunakan metode statistika, dengan tujuan mengidentifikasi temuan baru yang dapat mendukung validitas suatu teori. Pendekatan ini memandang pentingnya pendekatan numerical untuk membuktikan dan menguatkan teori melalui analisis data yang sistematis. Menurut Sukmadinata (dalam Siyoto & Shodik, 2015) untuk mencapai maksimalisasi objektivitas dalam desain penelitian kuantitatif, penggunaan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol menjadi kunci. Menurut Sugiyono (2013) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat disimpulkan sebagai suatu pendekatan yang berakar pada filsafat positivisme. Pendekatan ini digunakan untuk melakukan penelitian pada suatu populasi atau sampel tertentu. Umumnya, pengambilan sampel dilakukan secara acak, sedangkan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif atau statistik, dengan tujuan utama menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini dimaksudkan untuk menyelidiki hubungan stres akademik terhadap prestasi belajar siswa MAN 5 Jombang dengan menggunakan metode analisis yang tepat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan aspek-aspek yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki guna memperoleh informasi relevan tentang suatu fenomena. Dalam kerangka penelitian yang diuraikan oleh Sugiyono (2013) variabel tersebut dapat berupa atribut, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan yang akan diteliti, yang kemudian digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel X dan variabel Y, yakni:

Variabel X : Stres Akademik

Variabel Y : Prestasi Belajar

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti dengan menyusun definisi yang merinci karakteristik dari setiap variabel.

A. Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana individu, terutama siswa, berusaha menyesuaikan diri dengan tingkat tuntutan akademis yang dihadapi, sesuai dengan kapasitas individu masing-masing. Persepsi individu terhadap stresor akademik dan respons yang muncul meliputi dimensi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif, menjadi aspek kunci dalam pemahaman stres akademik. Intensitas stres akademik tercermin dari beragamnya tingkat tuntutan akademis, dari yang tinggi hingga rendah, yang mendorong siswa

untuk menyesuaikan diri sesuai kemampuan. Pengukuran tingkat stres akademik siswa mengacu pada aspek yang diidentifikasi oleh Gadzella dan Masten, mencakup stresor akademik seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban yang diberikan oleh diri sendiri. Respons terhadap stresor tersebut melibatkan berbagai aspek, termasuk reaksi fisik, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif.

B. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil dari usaha siswa dalam memahami materi, mengembangkan keterampilan, membentuk kebiasaan, dan menunjukkan sikap setelah mengikuti proses belajar-mengajar. Ini mencakup penguasaan siswa terhadap pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan sikap setelah pembelajaran, yang dapat diukur melalui hasil tes dan digunakan untuk mengevaluasi kemampuan belajar siswa. Evaluasi prestasi belajar mencakup berbagai aspek, termasuk hasil tes, serta melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik yang tercermin dalam laporan hasil belajar siswa.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang merupakan sasaran penelitian (Arikunto, 2006). Menurut Sugiyono (2013) Populasi merujuk pada area generalisasi yang mencakup obyek atau subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

diselidiki, kemudian ditarik kesimpulan. Populasi tidak hanya mencakup individu, tetapi juga mencakup obyek dan elemen alam lainnya. Pentingnya populasi tidak hanya sebatas jumlah individu dalam obyek atau subyek yang diteliti, tetapi melibatkan seluruh ciri atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tersebut.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri yang berada Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang. Mereka terdistribusi dalam 2 angkatan kelas yakni kelas 10 dan 11 dengan 1 angkatan kelasnya berjumlah 5 kelas dan 6 kelas untuk kelas 11 dengan jurusanya yang berbeda serta jumlah keseluruhan siswa adalah 318 siswa.

Tabel 3. 1 Populasi

Kelas	laki-laki	Perempuan	Jumlah
X-A	6	26	32
X-B	6	25	31
X-C	10	17	27
X-D	10	18	28
X-E	11	15	26
X-F	11	16	27
XI-MIPA 1	4	23	27
XI-MIPA 2	5	18	23
XI-IPS 1	11	21	32
XI-IPS 2	8	23	31
XI-IPS 3	11	21	32
XI-IIK	15	14	29
Jumlah			345

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau representasi dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Sampel adalah sebagian dari populasi yang mencerminkan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini, digunakan teknik Probability Sampling yang memberikan peluang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih

menjadi sampel. Metode yang digunakan adalah Proportionate Stratified Random Sampling, di mana sampel diambil secara acak dari kelompok-kelompok dalam populasi yang tidak homogen tetapi proporsional. Metode ini memastikan sampel mencerminkan proporsi setiap strata dalam populasi secara akurat (Sugiyono, 2013)

Menurut Arikunto (2012) jika populasi kurang dari 100 individu, maka seluruh populasi akan diambil sebagai sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100 individu, dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi untuk menjadi sampel penelitian. Maka dalam penelitian ini menggunakan 25% persen dari populasi dengan pembagian sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Pembagian Sampel

Kelas	jumlah	25%*N	Sampel
X-A	32	8	8
X-B	31	7,75	8
X-C	27	6,75	7
X-D	28	7	7
X-E	26	6,5	7
X-F	27	6.5	7
XI-MIPA 1	27	6,75	7
XI-MIPA 2	23	5,75	6
XI-IPS 1	32	8	8
XI-IPS 2	31	7,75	8
XI-IPS 3	32	8	8
XI-IIK	29	7,25	8
Total	345	86	89

Dalam penghitungan jumlah sampel, jika terdapat hasil pecahan, disarankan untuk membulatkannya ke atas agar jumlah sampel lebih baik. Sehingga, dengan membulatkan hasil pecahan ke atas, jumlah sampel yang diambil menjadi 89. Dengan pembagian setiap kelas yang ada, memastikan kecukupan jumlah sampel untuk analisis yang akurat.

E. Intrumen Metode Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data merupakan serangkaian langkah yang diambil oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai konteks, menggunakan berbagai sumber, dan dengan berbagai metode. Dari segi konteksnya, data dapat di kumpulkan di lingkungan alamiah (natural setting), di laboratorium melalui metode eksperimen, di rumah dengan melibatkan berbagai responden, dalam seminar, diskusi, atau di jalan. Dari segi sumber datanya, pengumpulan data dapat memanfaatkan sumber primer, yang merupakan sumber data yang memberikan informasi langsung kepada pengumpul data, dan sumber sekunder, yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, melainkan melalui perantara seperti orang lain atau dokumen. Selain itu, dari segi teknik pengumpulan data, metode tersebut dapat dilakukan melalui wawancara, angket (kuesioner), observasi, atau kombinasi dari ketiganya.

Dalam usaha ini, peneliti memanfaatkan teknik-teknik tertentu agar data yang diperoleh menjadi komprehensif dan relevan dengan permasalahan yang sedang diinvestigasi. Adapun teknik-teknit pengumpulan data tersebut adalah:

1. Skala

Skala merupakan sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap suatu kontak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2007). Skala yang digunakan dalam

penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert terdiri dari tiga hingga tujuh opsi jawaban yang mencakup rentang dari yang paling positif hingga yang paling negatif. Sebagai bagian dari skala psikometrik, Skala Likert sering digunakan dalam pengembangan kuesioner dan merupakan metode umum dalam penelitian survei (Taluke et al., 2019). Penggunaan Skala Likert memungkinkan variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator tersebut dijadikan dasar untuk merumuskan item-instrumen, yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan, dalam penyusunan kuesioner (Sugiyono, 2013). Skala ini dibuat dengan skala yang berbentuk favorable atau mendukung atau memihak pada objek sikap atau perilaku. Dengan skala pengukuran nilainya adalah:

Tabel 3. 3 Skala Pengukuran

Keterangan	Skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-Kadang	3
Sering	4
Hampir Selalu	5

Format respon ini dipilih karena skala stres akademik mengukur aspek keadaan diri subjek dan faktor-faktor yang dihadapi oleh subjek itu sendiri. Dalam menanggapi setiap item, subjek akan melakukan evaluasi terhadap sejauh mana pernyataan tersebut mencerminkan kondisi pribadinya (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 1 skala variabel yakni:

a. Stress akademik

Penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran stres akademik yang berdasarkan pada teori Gadzella & Masten, (2005). Instrumen ini menilai stres akademik dari dua aspek utama, yaitu stressor dan respons terhadap stressor akademik. Item-item dalam instrumen ini diambil dari Skala Indonesia, yakni *Indonesian Adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure* yang telah dikembangkan oleh Praghlapati et al., (2021). Pengukuran skala ini memiliki nilai reliabilitas instrumen Cronbach Alpha yang mencapai 0,788.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Aitem	Total
1.	Stressor akademik	Frustration (frustasi)	1, 2, 3, 4,5,6,7	7
		Conflic (konflik)	8,9,10	3
		Pressure (tekanan)	11,12,13,14	4
		Change (perubahan)	15,16,17	3
		Self Impose (memaksakan diri)	18, 19, 20, 21, 22, 23	6
2.	Reaksi terhadap stressor akademik	Physiological (reaksi psikologi)	24,25,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37	14
		Emosional (reaksi emosi)	38, 39, 40,41	4
		Behavioral (reaksi perilaku)	42, 43, 44, 45, 46,47,48, 49,	8
		Cognitive appraisal (penilaian kognitif)	50, 51	2
Total			51	51

2. Dokumentasi.

Menurut Arikunto, (2006) dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, raport, agenda dan sebagainya. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian (Sugiyono, 2013) . Penggunaan data dokumentasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk digunakan sebagai data variabel Y, yaitu prestasi belajar. Prestasi belajar diukur melalui data hasil belajar berupa nilai rapot siswa. Data variabel Y, prestasi belajar, merupakan data yang sudah tersedia sehingga peneliti tinggal mencari dan mengumpulkannya. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh beberapa data terkait prestasi belajar berupa nilai.

F. Validitas Dan Reliabilitas

a. Validitas

Menurut (Sugiyono, 2013) validitas mengukur sejauh mana data yang diperoleh dari objek penelitian sesuai dengan daya yang ingin dilaporkan oleh peneliti. Uji validitas bertujuan untuk memastikan seberapa baik suatu instrumen dapat mengukur konsep yang seharusnya diukur. sedangkan Arikunto (2006) juga menyatakan bahwa validitas merupakan indikator tingkat kebenaran atau kevalidan instrumen tersebut. Dengan kata lain, validitas

memberikan gambaran sejauh mana suatu instrumen dapat diandalkan dalam mengukur variabel atau konsep yang dituju. Dalam uji pengukuran validitas terdapat dua macam yaitu Pertama, mengkorelasikan antar skor butir pertanyaan (item) dengan total item. Kedua, mengkorelasikan antar masing-masing skor indikator item dengan total skor konstruk.

Pada penelitian ini, validitas isi dari setiap item diuji dengan menggunakan teknik korelasi. Menurut Masrun (dalam Sugiyono, 2013) teknik korelasi untuk menilai validitas item merupakan metode yang paling umum digunakan hingga saat ini. Dalam memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi, Masrun mengemukakan bahwa item yang memiliki korelasi positif dengan kriteria (skor total) dan korelasi yang tinggi menunjukkan tingkat validitas yang tinggi pula. Umumnya, syarat minimum untuk dianggap memenuhi standar adalah ketika korelasi r mencapai 0,3. Jadi, jika korelasi antara suatu item dengan skor total kurang dari 0,3, item tersebut dianggap tidak valid dalam instrumen tersebut.

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mencerminkan tingkat kepercayaan dalam pengumpulan data, dianggap reliabel jika hasil pengukuran konsisten setelah beberapa kali penggunaan (Sugiyono, 2013). Menurut Ghozali (Sanaky, 2021) mengungkapkan bahwa reliabilitas merupakan alat untuk menilai suatu kuesioner yang

menjadi petunjuk dari variabel atau konstruk. Keandalan atau reliabilitas suatu kuesioner dapat diukur dengan sejauh mana jawaban seseorang terhadap pernyataan bersifat konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu kuesioner dianggap handal jika respon terhadap pernyataan menunjukkan konsistensi atau stabilitas yang tinggi. Reliabilitas dalam konteks pengukuran merujuk pada tingkat kestabilan, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dianggap dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM® SPSS® versi 24.0 *for windows* dengan Perhitungan menggunakan rumus Cronbach's Alpha diterima, apabila perhitungan r hitung $>$ r tabel 5%.

G. Analisis Data

Analisis adalah suatu metode untuk menguraikan masalah untuk mendapatkan hasil penelitian. menguraikan langkah-langkah yang terlibat dalam analisis data, yang meliputi pemilahan data sesuai dengan jenis variabel dan responden, mengevaluasi setiap variabel yang diteliti, dan melakukan penelitian untuk mengidentifikasi masalah dan menguji hipotesis (Sugiyono, 2013).

Metode analisis data mencakup analisis deskriptif dan analisis korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan dan

mendeskripsikan hasil penelitian, sementara analisis korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara variabel. Jenis analisis korelasi yang diterapkan adalah korelasi product moment melibatkan satu variabel dependen (prestasi belajar) dan variabel independen (stres akademik) (Sujarweni, 2012). Dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM® SPSS® versi 24.0 *for windows*.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi sebaran data dari penelitian, dengan tujuan untuk menentukan apakah data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Jika data memiliki distribusi normal, maka analisis statistik yang sesuai adalah statistik parametrik. Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 5% menggunakan program SPSS versi 25 *for windows*. Jika nilai signifikansi (SIG) dari uji tersebut lebih kecil dari 0,05, maka data dianggap tidak normal karena terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang diamati dengan distribusi normal baku. Sebaliknya, jika SIG lebih besar dari 0,05, data dianggap normal karena tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang diamati dengan distribusi normal baku.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan setiap variabel independen yang diuji.

Jika suatu model tidak memenuhi syarat linieritas, maka model regresi linear tidak dapat digunakan. Uji linieritas dapat dilakukan dengan melakukan regresi terhadap model yang akan diuji. Keputusan mengenai linieritas dapat diambil dengan membandingkan nilai signifikansi dari Deviation from Linearity yang dihasilkan dari uji linearitas (menggunakan SPSS) dengan nilai alpha yang ditetapkan. Jika nilai signifikansi dari Deviation from Linearity $>$ alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut bersifat linear (D. Rahmawati, 2018).

2. Uji Deskriptif

Menurut Sugiyono (2013) analisis statistik deskriptif adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan. Metode ini tidak bertujuan untuk membuat kesimpulan yang dapat berlaku secara umum. Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan memberikan deskripsi data angka yang dianalisis oleh peneliti. Dalam konteks penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah stress akademik, lingkungan belajar dan prestasi belajar. Proses analisis melibatkan perhitungan nilai maksimum, minimum, rata-rata (mean), dan deviasi standar untuk masing-masing variabel. Hasil perhitungan kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

a. Menentukan Mean

Untuk menentukan nilai mean, kita dapat menggunakan rumus berikut:

$$XX = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Dengan keterangan:

xx = Mean atau rata-rata.

$\sum_{i=1}^n x_i$ = Total penjumlahan dari semua nilai data

n = Jumlah total data

Dengan menggunakan rumus ini, kita dapat menghitung nilai mean empirik dengan cara menjumlahkan skor dari semua subyek dan membaginya dengan jumlah total subyek penelitian.

b. Menentukan Standar Deviasi

Setelah nilai mean diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi, adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x_i - XX)^2}{n}}$$

Keterangan:

SD = standard deviation

\sum = Penjumlahan

x_i = nilai dari data ke-i dalam sampel.

Xx = Mean (rata-rata)

c. Menentukan Kategorisasi

Setelah melakukan perhitungan distribusi skor responden, langkah selanjutnya adalah menghitung mean dan standar deviasi. Hasil perhitungan ini digunakan untuk menentukan batas angka penelitian sesuai dengan kategorisasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Standar kategorisasi yang digunakan dapat membantu mengklasifikasikan skor responden ke dalam rentang kategori tertentu, memberikan gambaran yang lebih jelas terkait tinggi rendahnya hasil penelitian.

3. Uji Hipotesis

Teknik analisis korelasi digunakan untuk menilai kecenderungan hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam analisis ini, minimal dua variabel harus dikorelasikan. Fokusnya adalah mengidentifikasi sejauh mana hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Hasil analisis menghasilkan koefisien korelasi, yang mengukur besarnya hubungan antar variabel. Tidak dipertimbangkan apakah hubungan tersebut bersifat sebab-akibat atau tidak. Beberapa teknik analisis korelasi melibatkan koefisien Phi, korelasi tata jenjang, analisis korelasi product moment dari Pearson, analisis korelasi partial, dan teknik analisis korelasi ganda. Koefisien korelasi memberikan informasi tentang kekuatan dan arah hubungan antar variabel, sementara teknik-teknik tersebut memungkinkan peneliti untuk memahami lebih dalam aspek hubungan antar variabel-variabel yang dikorelasikan.

Pada analisis ini menggunakan Teknik analisis korelasi product moment ini diciptakan oleh Pearson, digunakan untuk menentukan kecenderungan hubungan antara dua variabel interval atau rasio. Ada empat cara menghitung koefisien korelasi product moment, yaitu menggunakan skor kasar, skor deviasi, standar deviasi, dan menggunakan scatter diagram (Budiwanto, 2017).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Profil Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang

Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang adalah sekolah negeri jenjang MA yang berlokasi di Pesantren No. 03, Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini telah terakreditasi A (Unggul). Didirikan pada tahun 1997, MAN 5 Jombang berada di bawah naungan Kementerian Agama dengan nomor NPSN 20579958 dan nomor NSM 131135170010. Kepala madrasah saat ini adalah Drs. H. Suryanto, M.Pd.I. MAN 5 Jombang memiliki 50 tenaga pendidik dan 12 tenaga kependidikan. Proses pembelajaran di sekolah ini menggunakan Kurikulum Merdeka, dengan total 18 rombongan belajar (rombel) yang terbagi menjadi tiga jenjang, serta jumlah total 487 siswa. MAN 5 Jombang menawarkan tiga jurusan: MIPA, IPS, dan IIK (Keagamaan). Madrasah ini juga mengintegrasikan tradisi lokal pesantren, termasuk kegiatan pengabdian kelas 11 untuk TPQ di sekitar madrasah, serta dikelilingi oleh pesantren.

A. Visi

"Terbentuknya generasi Ilman Fil Hakim (berilmu, beriman, terampil, lingkungan hidup sehat dan akhlaqul karim)"

Dengan indikator visi sebagai berikut:

1. Meningkatnya keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlaqul karimah

2. Perolehan nilai madrasah meningkat setiap tahun
3. Alumni yang melanjutkan ke perguruan tinggi setiap tahun meningkat
4. Meningkatkan kreatifitas siswa dibidang kewirausahaan
5. Mencetak generasi muda yang sehat, cerdas, terampil, kompetitif dan berwawasan global
6. Meningkatkan kedisiplinan siswa pada setiap tahunnya
7. Terwujudnya madrasah berwawasan lingkungan

B. Misi

Untuk mewujudkan visi, MAN 5 Jombang memiliki misi, sebagai berikut.

- a. Mengembangkan dan melaksanakan kurikulum secara luas dan berkarakter Islami berdasarkan standar Isi dan Standar Kompetensi lulusan.
- b. Menyelenggarakan pembelajaran yang mendorong siswa berprestasi, disiplin, berakhlak mulia, memiliki etos kerja tinggi, kreatif, kritis, dan bertanggung jawab.
- c. Memberi kesempatan peserta didik seluas-luasnya, untuk meningkatkan potensi dan bakat peserta didik seoptimal mungkin melalui kegiatan intra dan ekstra-kurikuler.
- d. Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan keagamaan melalui berbagai kegiatan di madrasah maupun di asrama
- e. Penanaman dan aplikasi nilai-nilai budi pekerti dan nilai-nilai luhur bangsa, baik di madrasah, di rumah, maupun di masyarakat.
- f. Menyiapkan peserta didik untuk siap berkompetisi di era global

- g. Meningkatkan kualitas tenaga pendidik dan kependidikan sesuai dengan standar pendidik dan kependidikan
- h. Meningkatkan sarana dan prasarana sesuai dengan standar yang ditentukan,
- i. Menyelenggarakan manajemen dengan menerapkan prinsip kemandirian, partisipasi, kemitraan, transparansi, dan akuntabilitas.
- j. Melaksanakan koordinasi dan kerja sama yang baik dengan semua stake holder berdasarkan prinsip transparansi dan akuntabilitas
- k. Menciptakan iklim yang kondusif untuk terlaksananya tugas pokok dan fungsi dari masing-masing komponen madrasah kepala madrasah, guru, karyawan, dan siswa) MAN 5 Jombang.
- l. Melaksanakan segala ketentuan yang mengatur operasional madrasah, baik tata tertib kepegawaian maupun kesiswaan
- m. Menanamkan kesadaran pentingnya upaya terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu, dimulai pada hari Rabu, 24 April 2024 hingga 6 Mei 2024. Adapun rincian kegiatan yang telah dilakukan meliputi penyebaran angket melalui tautan Google Form yang dikirim ke grup WhatsApp setiap kelas di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang, dengan jumlah populasi sebanyak 345 siswa. Sampel

yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 89 siswa atau responden, dipilih berdasarkan stratifikasi sebesar 25% dari setiap kelas dan Bersifat Random.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Proses pengambilan data dilakukan selama dua minggu dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang, mencakup 12 kelas. Peneliti menyusun skala yang disebarakan melalui Google Form. Angket tersebut dibagikan ke kelas-kelas yang telah ditentukan. Data mengenai variabel prestasi belajar diperoleh dari Guru atau Wakil Kepala Madrasah Bidang Humas, yang membantu mengirimkan data prestasi belajar dalam bentuk file untuk siswa kelas 10 dan 11.

5. Hambatan yang Dijumpai dalam Pelaksanaan Penelitian

Peneliti menghadapi beberapa hambatan selama pengambilan data. Salah satunya adalah terbatasnya waktu untuk pengisian angket, karena peneliti harus membagi waktu selama satu jam untuk tiga kelas, sehingga kurang fokus pada satu kelas. Selain itu, kegiatan persiapan wisuda sekolah mengakibatkan beberapa siswa tidak dapat mengisi angket. Hambatan lainnya adalah penggunaan Google Form, di mana beberapa siswa tidak membawa ponsel atau tidak memiliki paket data untuk mengisi angket.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah

Negeri 5 Jombang, diperoleh data demografi penyebaran yang terbagi menjadi tiga kategori utama, yaitu jenis kelamin, dan kelas. Hal ini bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. 1 Demografi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki-Laki	22	24.7
	Perempuan	67	75.3
Kelas	X-A	8	9.0
	X-B	8	9.0
	X-C	7	7.9
	X-D	7	7.9
	X-E	7	7.9
	X-F	7	7.9
	XI-MIPA 1	7	7.9
	XI-MIPA 2	6	6.7
	XI-IIK	8	9.0
	XI-IPS	9	10.1
	XI-IPS	7	7.9
	XI-IPS	8	9.0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 89 responden yang terdiri dari 22 responden laki-laki (24,7%) dan 67 responden perempuan (75,3%). Tabel 4.2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kelas. Dari total 89 responden, kelas 10 memiliki distribusi sebagai berikut: kelas A dan B masing-masing 8 responden (9%), sedangkan kelas C, D, E, dan F masing-masing 7 responden (7,9%). Untuk kelas 11, kelas MIPA 1 memiliki 7 responden (7,9%), kelas MIPA 2 memiliki 6 responden (6,7%), kelas IIK 8 responden (9%), dan kelas IPS 1, IPS 2, serta IPS 3 masing-masing 8 responden (9%). Dengan demikian, penelitian ini mencakup total 89 responden dengan distribusi yang seimbang antara kelas 10 dan kelas 11, serta mayoritas responden adalah perempuan.

2. Validitas dan Realibilitas

a. Validitas

Uji validitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 22 for Windows, menggunakan teknik validitas Product Moment Pearson. Aitem-aitem yang dinyatakan valid akan dipertahankan untuk uji selanjutnya, sementara aitem yang tidak valid akan dihapus.

Hasil perhitungan dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan jumlah responden sebanyak 89, maka adapun kriteria pengambilan keputusan uji validitas untuk setiap pertanyaan adalah nilai r hitung harus berada diatas 0.3. Oleh karena itu, jika nilai r hitung lebih besar dari nilai 0,3. maka butir soal dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil dari nilai0,3. maka butir soal dianggap tidak valid dan akan dihapus. Uji validitas skala stres akademik yang dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22 menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Validitas Aitem Stres Akademik

Variabel	Item Pertanyaan	Konfesien Validitas	Keterangan
Stres Akademik	1	.476	Valid
	2	.562	Valid
	3	.535	Valid
	4	.402	Valid
	5	.512	Valid
	6	.229	Tidak Valid
	7	.399	Valid
	8	.098	Tidak Valid
	9	.390	Valid
	10	.495	Valid
	11	.536	Valid

12	.359	Valid
13	.661	Valid
14	.434	Valid
15	.593	Valid
16	.603	Valid
17	.509	Valid
18	.279	Tidak Valid
19	.262	Tidak Valid
20	.476	Valid
21	.388	Valid
22	.610	Valid
23	.452	Valid
24	.449	Valid
25	.623	Valid
26	.580	Valid
27	.534	Valid
28	.654	Valid
29	.417	Valid
30	.311	Valid
31	.624	Valid
32	.238	Tidak Valid
33	.647	Valid
34	.505	Valid
35	.358	Valid
36	.464	Valid
37	.360	Valid
38	.706	Valid
39	.488	Valid
40	.539	Valid
41	.619	Valid
42	.425	Valid
43	.296	Tidak Valid
44	.133	Tidak Valid
45	.100	Tidak Valid
46	.453	Valid
47	.518	Valid
48	.449	Valid
49	.579	Valid
50	.702	Valid
51	.550	Valid

Dari data tabel yang tertera, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk total semua item pertanyaan melebihi ambang batas 0,3 Artinya, dari hasil tersebut, terdapat 8 item yang tidak

memenuhi kriteria validitas karena nilai signifikansinya di bawah nilai batas ambang, yaitu item nomor 6, 8, 18,19, 32, 43, 44, dan 45. Sementara itu, item-item lainnya dianggap valid karena nilainya melebihi nilai 0.3.

b. Realibitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi stabilitas, konsistensi, presisi, dan akurasi suatu instrumen. Untuk menentukan apakah instrumen tersebut reliabel, kriteria umumnya adalah nilai reliabilitas Cronbach Alpha yang melebihi 0.6. Jika nilai ini tercapai, maka instrumen dianggap reliabel, dan kuesioner dapat dipercaya serta digunakan dalam penelitian. Sebaliknya, jika nilai reliabilitas Cronbach Alpha kurang dari 0.6, instrumen dianggap tidak reliabel, dan kuesioner tidak dapat dipercaya serta tidak cocok untuk digunakan. Koefisien reliabilitas penelitian ini dihitung menggunakan teknik Alpha Cronbach's dengan bantuan program SPSS versi 22 for windows. Teknik ini digunakan karena dapat dipakai untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert atau instrumen yang aitem-aitemnya dalam bentuk essay

Penghitungan reliabilitas dengan rumus dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22. Uji reliabilitas pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut: .

Tabel 4. 3 Hasil Uji Realibitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	43

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa Skala Stres Akademik memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.934.

3. Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Kehadiran normalitas data adalah asumsi penting dalam statistik parametrik, sehingga penting untuk memeriksa normalitas agar asumsi-asumsi ini dapat terpenuhi. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada skala stres akademik dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

Skala	Nilai Asymp Sig.2 Tailed	Ket
Stress Akademik dan Prestasi Belajar	.200 ^{e,d}	Normal

Berdasarkan tabel, didapati bahwa nilai signifikansi adalah 0,200. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan distribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

B. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hubungan antara

kedua variabel tersebut dianggap linier jika nilai signifikansi (P) lebih besar dari 0,05, sedangkan jika nilai signifikansi (P) kurang dari 0,05, maka hubungan dianggap tidak linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 5 Uji Linieritas

Variabel Dependen	Prediktor	deviation from linearity	Ket
Prestasi Belajar	Stres Akademik	.554	Linier

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai deviation from linearity adalah 0,554 dimana nilai ini $> 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara prestasi belajar dan stres akademik bersifat linear.

4. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2007). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data secara statistik. Untuk mendeskripsikan hasil secara deskriptif, analisis dilakukan berdasarkan jawaban responden yang mengisi kuesioner. Langkah ini mencakup pengelompokan data ke dalam kategori-kategori tertentu, dengan tujuan mengelompokkan individu pada level tertentu berdasarkan atribut yang diukur. Skor yang diperoleh digunakan untuk menentukan kategori pada setiap variabel

sesuai standar yang telah ada. Data awal dari penelitian akan diproses melalui beberapa tahapan. Penelitian ini menyertakan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, standar deviasi, kategori tingkat, dan persentase dalam deskripsi datanya.

A. Distribusi Frekuensi

Pada Bagian ini menjelaskan distribusi frekuensi yang mencakup kategori Mean, Standar Deviasi, Skor Minimum, dan Skor Maksimum. Data penelitian dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TprestasiBelajar	8 9	30.23	73.56	50.0000	10.00000
TStresAkademik	8 9	29.83	75.53	50.0000	10.00000

Berdasarkan data dalam tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) untuk variabel Stres Akademik adalah 50.0000 sedangkan untuk variabel Prestasi Belajar adalah 50.0000. Nilai standar deviasi untuk Stres Akademik adalah 10.00000, dan untuk Prestasi Belajar adalah 10.00000. Nilai minimum dan maksimum untuk Stres Akademik adalah 29.83 dan 75.53, sementara nilai minimum dan maksimum untuk Prestasi Belajar adalah 30.23 dan 73.56.

B. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diketahui nilai rata-rata dan standar deviasi hipotetis, dilakukan kategorisasi terhadap skor skala penelitian. Skor

penelitian tersebut kemudian ditempatkan dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan rumus yang terdapat pada Tabel 4.7 yakni:

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

a. Stres akademik

Stress akademik siswa/siswi Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (M) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Stres Akademik

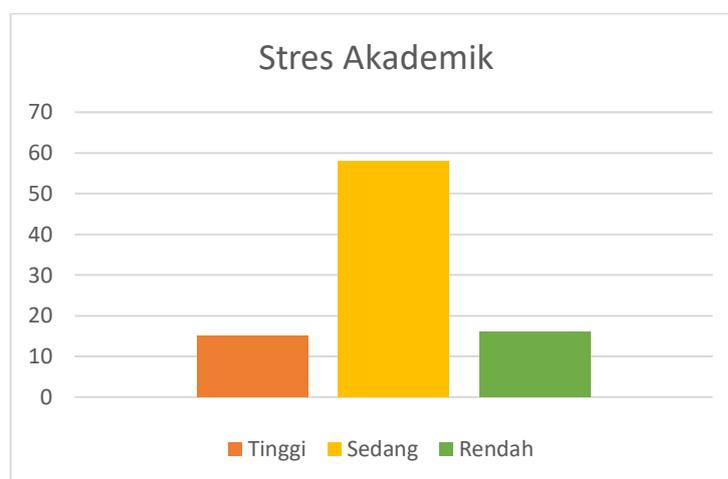
Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 60.000$
Sedang	$40.000 \leq X < 60.000$
Rendah	$X < 40.000$

Dari hasil klasifikasi berdasarkan norma, diperoleh jumlah frekuensi untuk setiap kriteria kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	15	16.9
Sedang	58	65.2
Rendah	16	18.0

Dari hasil Tabel 4.9, disimpulkan bahwa frekuensi stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang menggunakan uji frekuensi melalui IBM SPSS Statistics 22 menunjukkan hasil sebagai berikut: sebanyak 18.0% atau 16 responden memiliki stres akademik dalam kategori Rendah, 65.2% atau 58 responden dalam kategori Sedang, dan 16,9% atau 15 responden dalam kategori Tinggi. Hal ini bisa juga dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang memiliki kecenderungan mengalami stres akademik sedang.

5. Prestasi Belajar

Prestasi Belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (M) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan

rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Prestasi Akademik

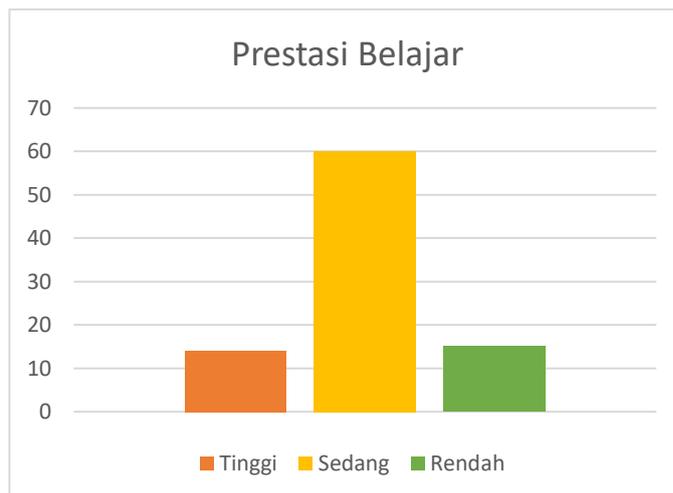
Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 60.000$
Sedang	$40.000 \leq X < 60.000$
Rendah	$X < 40.000$

Dari hasil klasifikasi berdasarkan norma, diperoleh jumlah frekuensi untuk setiap kriteria kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Frekuensi Kategorisasi Prestasi Belajar

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	14	15.7
Sedang	60	67.4
Rendah	15	16.9

Hasil Tabel 4.11, dapat disimpulkan bahwa frekuensi Prestasi Belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang menggunakan uji frekuensi melalui IBM SPSS Statistics 22 menunjukkan hasil sebagai berikut: sebanyak 16,9% atau 15 responden memiliki Prestasi Belajar dalam kategori Rendah, 67.4% atau 60 responden dalam kategori Sedang, dan 15,7% atau 14 responden dalam kategori Tinggi. Hal ini bisa juga dilihat pada diagram berikut.



Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Prestasi Belajar

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang memiliki kecenderungan mengalami Prestasi Belajar sedang.

6. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara dua variabel, yaitu variabel X yang mencakup stres akademik, dan variabel Y yang mencakup prestasi belajar. Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan stres akademik, uji korelasi untuk penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment.

Tabel 4. 12 Uji Korelasi

Variabel	Person Correlation	Sig. (2-Tailed)	N
PrestasiBelajar* StresAkademik	.071	.506	89

Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan bahwa koefisien korelasi Pearson antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang adalah 0.071, dengan nilai p-value sebesar 0.506. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat lemah antara tingkat stres akademik yang dialami siswa dan prestasi belajar mereka. Namun, karena nilai p-value lebih besar dari taraf signifikansi yang umumnya digunakan yakni 0.05, maka hal ini mengindikasikan bahwa hasil tersebut tidak cukup signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan negatif antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang. Oleh karena itu, berdasarkan data yang dianalisis dalam penelitian ini, tidak terdapat bukti yang cukup untuk mendukung adanya hubungan negatif antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang.

C. Pembahasan

a. Tingkat Stres akademik Siswa Madrasah aliyah Negeri 5 Jombang

Menurut Desmita (2009), stres akademik adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh siswa karena tekanan dari tuntutan sekolah. Tekanan ini menyebabkan ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan perilaku, yang pada akhirnya bisa mempengaruhi prestasi akademik siswa. Sedangkan menurut Gadzella, (1994) Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Berdasarkan data dari tabel 4.9 dan diagram 4.1,

dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang mengalami tingkat stres akademik yang sedang, yakni sebanyak 65.2% dari jumlah total siswa, yaitu 58 siswa. Artinya, mereka tidak mengalami stres akademik pada tingkat yang sangat tinggi atau sangat rendah, melainkan pada tingkat yang dianggap sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan oleh sekolah dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa, yang berada pada tingkat sedang. Ketidaksesuaian ini muncul karena persepsi subjektif terhadap kondisi akademik, yang kemudian menghasilkan respon berupa reaksi fisik, psikologis, dan perubahan sikap.

Data dari tabel 4.9 dan diagram 4.1 menunjukkan bahwa 16.9% atau 15 siswa di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang mengalami stres akademik pada tingkat tinggi. Ini berarti terdapat ketidaksesuaian yang signifikan antara tuntutan sekolah dan kemampuan siswa, yang menyebabkan tekanan besar. Tekanan ini memicu reaksi negatif berupa gejala fisik, perubahan perilaku, serta pikiran dan emosi negatif pada siswa. Respon negatif ini dapat berdampak buruk pada prestasi belajar mereka. Hal ini sesuai S. Rahmawati et al., (2017) Tekanan akademik berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Dan Berdasarkan tabel 4.9 dan diagram 4.1, 16 siswa atau 18% memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dan kemampuan siswa berada pada tingkat rendah. Dengan demikian, siswa tersebut mampu menghadapi tuntutan dan tekanan akademik dengan baik, menghasilkan respon yang positif. Hal ini dikuatkan penelitian Taufik T. et

al., (2013) menjelaskan bahwa stres akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya.

Stres akademik bisa terjadi karena siswa memiliki harapan tinggi terhadap pencapaian akademik, baik dari diri sendiri, orang tua, guru, maupun teman sebaya. Faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan, pola pikir, dan kepribadian. Sementara itu, faktor eksternal mencakup jadwal pelajaran yang padat, tekanan sosial, tuntutan untuk berprestasi lebih tinggi, dan persaingan antar orang tua (Majidah Billah, 2022). Faktor penyebab stres akademik pada siswa meliputi beban pelajaran yang terlalu banyak dalam sehari, kesulitan memenuhi tekanan dan tuntutan orangtua untuk terus berprestasi, perasaan takut mendapatkan nilai jelek, dan kekhawatiran tidak lulus (Nasrulloh & Sutiyono, 2022).

Menurut Sun et al., (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang tidak hanya berasal dari ekspektasi akademis yang tinggi, tetapi juga dari faktor lain seperti beban tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat. Selain itu, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan terhadap nilai, kehilangan minat, dan kesulitan dalam belajar, juga dapat menjadi sumber tekanan dan stres yang signifikan bagi siswa. Sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kurangnya kontrol, diabaikan, tidak dihargai, ketidakjelasan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, dan tuntutan yang saling bertentangan. (Davidson, 2001)

Respon terhadap stresor akademik terdiri dari empat jenis:

pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan. Pertama, respon dari pemikiran meliputi kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, meluapkan emosi, dan berpikir terus-menerus tentang apa yang seharusnya dilakukan. Kedua, respon dari perilaku mencakup menarik diri, menggunakan obat-obatan, tidur atau makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan jelas. Ketiga, reaksi tubuh meliputi telapak tangan berkeringat, detak jantung yang meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. Keempat, respon dari perasaan mencakup kecemasan, mudah marah, murung, dan merasa takut. (Wulansuci et al., 2022) Beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, serta kekurangan energi. Dampak pada aspek kognitif ditandai oleh kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosional, stres menyebabkan mudah sensitif dan marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Sementara itu, dampak stres pada aspek perilaku termasuk hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas (Musabiq & Isqi Karimah, 2018). Selain itu, reaksi emosional seperti rasa cemas, kegelisahan, ketakutan, dan perasaan putus asa dapat memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Reaksi perilaku seperti prokrastinasi, penurunan motivasi, dan perilaku menghindari terhadap tugas-tugas sekolah merupakan hasil dari stres akademik ini, yang berpotensi menghambat produktivitas akademik siswa.

Sementara itu, reaksi kognitif seperti kesulitan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan kesulitan dalam pemecahan masalah akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan efektif (Farida, 2016).

Penanganan stres akademik penting bukan hanya untuk mencapai keberhasilan akademis siswa, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh. (Burhamzah et al., 2023). Untuk mengurangi tingkat stres yang dialami siswa, bahkan hingga menghilangkan stres akademik tersebut, difokuskan pada membantu siswa dalam mengelola stres yang mereka alami. Dengan demikian, mereka dapat berfungsi sebagai siswa secara optimal. (Taufik T. et al., 2013). Hal ini menjadi tanggung jawab baik dari lingkungan sekolah ataupun lingkungan diluar sekolah untuk menunjang siswa meningkatkan kesejahteraan mental dan mengoptimalkan kemampuannya secara optimal dengan bagus.

Dalam islam bahwa aspek stres juga dijelaskan pada ayat 19 dan 20 surat al ma'rij yang berbunyi:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir” (19). apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20).

Ayat tersebut menyoroti sifat manusia yang cenderung mengeluh dan kikir saat menghadapi kesulitan. Dalam konteks stres akademik, ini bisa diartikan bahwa manusia cenderung merespons dengan keluhan dan kekikiran ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang berat. Ketika siswa mengalami stres akademik, mereka mungkin cenderung mengeluh

tentang beban kerja yang berat, sulitnya materi pelajaran, atau tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi. Mereka juga mungkin menjadi kikir dalam hal waktu, energi, dan sumber daya lain yang mereka miliki untuk mengatasi stres tersebut. Namun demikian, ayat tersebut juga mengingatkan bahwa reaksi manusia terhadap kesulitan adalah suatu hal yang alami, dan penting bagi kita untuk mencari cara untuk mengelola stres tersebut dengan bijaksana.

b. Tingkat Prestasi Siswa Madrasah aliyah Negeri 5 Jombang

Prestasi belajar merupakan evaluasi pendidikan yang mencerminkan kemajuan siswa dalam segala aspek yang terjadi di lingkungan sekolah, termasuk pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh. Oleh karena itu, pengakuan terhadap prestasi belajar tidak dapat terlepas dari proses penilaian atas pencapaian belajar siswa. Fungsi dari evaluasi hasil belajar ini adalah untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang dimiliki siswa, yang pada gilirannya penting sebagai faktor motivasi bagi siswa untuk belajar dengan lebih tekun, baik secara individu maupun dalam kelompok (Hafiz, 2018). Prestasi belajar merupakan hasil dari serangkaian aktivitas fisik dan mental yang dilakukan seseorang, yang mencerminkan perubahan perilaku berdasarkan pengalaman dan wawasan yang diperoleh. Prestasi ini menunjukkan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang akhirnya dinyatakan dalam bentuk nilai akhir atau rapor (Hamali, 2018).

Prestasi dalam belajar merupakan sesuatu yang paling diharapkan dari hasil belajar. Dalam proses belajar, hal yang harus diutamakan adalah

bagaimana peserta didik dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan rangsangan yang ada, sehingga terdapat reaksi yang muncul dari peserta didik. Reaksi yang dilakukan merupakan usaha untuk menciptakan kegiatan belajar sekaligus menyelesaikannya. Sehingga nantinya akan mendapatkan hasil yang mengakibatkan perubahan pada peserta didik

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.11 dan 4.2 mengenai diagram prestasi belajar siswa, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang memiliki tingkat prestasi belajar yang sedang. Dari data nilai rapor yang diperoleh dari 89 siswa kelas 10 dan 11 yang menjadi subjek penelitian, terlihat bahwa 15,7% atau 14 siswa berada dalam kategori tinggi, 67,4% atau 60 siswa berada dalam kategori sedang, dan 16,9% atau 15 siswa termasuk dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang memiliki prestasi belajar yang sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu mencapai hasil belajar yang membawa perubahan positif dalam diri mereka sebagai hasil dari aktivitas belajar.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, yang menyebabkan adanya tiga kategori prestasi: tinggi, sedang, dan rendah. Dua faktor utama yang memengaruhi prestasi belajar adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, meliputi aspek fisiologis (jasmaniah) dan aspek psikologis (rohaniah). Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar diri siswa dan terdiri dari tiga kelompok: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat (Roestiyah, 1989).

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi jasmaniah seperti kesehatan dan kecerdasan, serta faktor psikologis seperti tingkat kecerdasan, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan, kesiapan belajar, dan kelelahan. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan perbedaan waktu belajar. Kombinasi dari faktor-faktor ini menentukan apakah siswa masuk dalam kategori prestasi tinggi, sedang, atau rendah (Hakim, 2015). Hal ini Perbedaan tingkat prestasi belajar—tinggi, sedang, dan rendah—mengindikasikan adanya variasi kemampuan di antara siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar ini menyebabkan berbagai kesan yang memicu perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar.

Dalam islam dalam kajian Kitab Ta'lim al-Muta'allim memiliki hubungan yang erat dengan prestasi belajar siswa. Pertama, isi kitab yang berkaitan dengan prestasi belajar pada ranah kognitif mencakup ukuran dan urutan belajar serta faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan daya ingat. Kedua, dalam ranah afektif, kitab ini membahas tentang keutamaan ilmu, niat dalam mencari ilmu, penghormatan terhadap ilmu dan guru, tawakal, waktu belajar, dan sikap yang benar. Ketiga, dalam ranah psikomotorik, kitab ini menekankan pentingnya mencari tambahan ilmu dan kesungguhan dalam menuntut ilmu. Sebagai penegasan, terdapat sebuah ungkapan: "Barang siapa yang bersungguh-sungguh mencari sesuatu, tentu ia akan mendapatkannya. Dan siapa saja yang mau mengetuk pintu dan maju terus, tentu ia akan masuk."(Mudakir, 2017).

c. Hubungan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang

Berdasarkan analisis korelasi yang ditunjukkan pada tabel 4.12, ditemukan bahwa koefisien korelasi Pearson antara stres akademik dan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang adalah 0.071 dengan nilai p sebesar 0,506. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) diterima, artinya tidak ada hubungan negatif antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa. Hal ini senada dengan penelitian Murniati (2022) menyatakan bahwa hasil uji korelasi sederhana antara stress akademik dengan prestasi belajar, diperoleh H_0 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara stress akademik dengan prestasi belajar. Penelitian lainnya oleh Mulinda & Megawati (2018) hasilnya adalah Stres tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik. Ini dibuktikan Thitung sebesar -1,168 lebih besar dari pada Ttabel sebesar 1,984. Dengan ini menolak H_a menerima H_0 . Hal ini berarti bahwa tingkat stres akademik yang lebih tinggi tidak selalu diikuti oleh prestasi belajar yang lebih tinggi. Demikian pula, tingkat stres akademik yang lebih rendah tidak selalu berkorelasi dengan prestasi belajar yang lebih rendah.

Berdasarkan penelitian ini terdapat beberapa pemicu yang mengakibatkan tidak adanya pengaruh negatif antara stres akademik dan prestasi belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang. Menurut Roestiyah NK dalam bukunya "Masalah-masalah Ilmu Keguruan" (Roestiyah, 1989) Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama:

internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, yang mencakup aspek fisiologis dan psikologis. Aspek fisiologis melibatkan kondisi fisik tubuh; misalnya, kelemahan organ tubuh atau sakit kepala dapat menurunkan kemampuan kognitif siswa, sehingga materi pelajaran kurang terserap dengan baik. Aspek psikologis melibatkan berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas pembelajaran, seperti intelegensi, bakat, minat, dan sikap siswa. Di sisi lain, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan luar diri siswa. Faktor eksternal ini dapat dibagi menjadi tiga kelompok: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat. Setiap faktor eksternal ini memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Namun, jika pengaruh tersebut dapat dikelola dan dikendalikan pada tingkat tertentu, dampak negatifnya dapat diatasi. Faktor-faktor ini menyediakan konteks dan dukungan yang bisa baik memfasilitasi maupun menghambat proses belajar siswa.

Selain faktor di atas, ada faktor lain seperti gaya belajar siswa juga menjadi salah satu faktor terhadap hasil belajar karena ada pengaruh yang signifikan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa (Abdiyanti, 2021). Kehadiran tingkat religiusitas yang baik, yang mengurangi tingkat stres, berdampak positif terhadap hasil belajar siswa. Fenomena ini tercermin dari praktik-praktik keagamaan seperti doa bersama, lingkungan yang didukung dengan keberadaan pondok pesantren, serta pelaksanaan ritual keagamaan seperti shalat wajib dan sunnah. Semakin rendah religiusitas siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya,

semakin tinggi religiusitas siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami (S. N. Putri & Ansyah, 2020). Tidak adanya hubungan antara stres dan prestasi akademik berkaitan dengan dampak stres yang bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada kemampuan individu untuk mengelolanya. Individu yang melihat stres sebagai tantangan yang dapat memperkuat potensi diri dan mendorong kreativitas cenderung mengalami dampak positif dari stres. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan rendah dalam mengatasi stres cenderung mengalami dampak negatif, seperti kesulitan berkonsentrasi dan penurunan atau hilangnya motivasi (Gamayanti et al., 2018). Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh proses belajar yang dipilih oleh setiap siswa, dengan gaya belajar yang berbeda-beda. Setiap gaya belajar memiliki kelebihan dan kekurangan yang berdampak pada siswa dan lingkungan sekitarnya. Siswa yang tidak mengenali gaya belajarnya cenderung memiliki prestasi belajar yang buruk. Selain itu, mutu pendidikan dan lingkungan juga mempengaruhi gaya belajar siswa. Motivasi tinggi untuk mengembangkan gaya belajar sangat mendukung pencapaian prestasi yang baik. Rahasia keberhasilan pembelajaran terletak pada pemahaman diri, kesesuaian antara gaya mengajar dan gaya belajar, potensi individu, dan konsekuensinya. Siswa dengan prestasi rendah seringkali memiliki gaya belajar yang tidak cocok dengan gaya mengajar gurunya (Marpaung, 2016)

Menurut Baron dan Byrne (2005) Upaya mengatasi stres akademik dapat dilakukan dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Selain itu, siswa dengan kepribadian yang tangguh, tahan banting,

dan penuh semangat cenderung tidak mudah mengalami stres akademik. Mereka juga cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dan kemampuan yang baik dalam mengontrol diri. Stres akan tetap menghampiri selama manusia hidup, oleh karena itu harus belajar untuk mengatasi stres yang datang agar tidak berdampak buruk pada akhirnya.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Penggunaan kuesioner sebagai metode pengambilan data dalam penelitian ini memiliki potensi untuk menghasilkan bias ingatan (recall bias) dan bias subjektif dari responden. Keterbatasan waktu dalam pengisian kuesioner juga dapat memengaruhi validitas data yang diperoleh.
2. Desain penelitian cross-sectional yang digunakan dalam studi ini hanya mengukur variabel pada satu titik waktu. Karena itu, desain ini tidak mampu mengamati perkembangan atau perubahan dalam stres akademik dan prestasi belajar siswa dari waktu ke waktu, yang dapat mengurangi kemampuan untuk membuat kesimpulan kausal.
3. Penggunaan sampel pada penelitian ini yakni tidak fokus pada satu jenis kelas yang spesifik, seperti hanya memilih siswa dari kelas 10 atau kelas 11. Hal ini menyebabkan penelitian tidak dapat menangkap dengan mendalam variasi yang signifikan dalam tuntutan prestasi dan metode pembelajaran antar kelas. Setiap jenis kelas memiliki perbedaan dalam kurikulum yang diterapkan, pendekatan pengajaran

yang digunakan, standar penilaian yang berlaku, dan variasi mata pelajaran yang diajarkan. Karena itu, ketidaktepatan dalam pemilihan sampel ini dapat mengurangi validitas dan generalisabilitas temuan penelitian terkait hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar di sekolah tersebut.

4. Penelitian ini terbatas pada penilaian hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi, seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, atau kondisi kesehatan mental siswa.
5. Keterbatasan data temporal dalam penelitian ini menyebabkan data yang dikumpulkan hanya mencerminkan kondisi pada saat pengumpulan dan tidak memberikan gambaran tentang perubahan atau tren dari waktu ke waktu.
6. Kekurangan data kualitatif seperti wawancara atau observasi mengurangi kemampuan penelitian untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman subjektif siswa terkait stres akademik dan prestasi belajar.
7. Penggunaan hanya satu indikator prestasi belajar, yaitu nilai akademik, tanpa mempertimbangkan aspek lain dari keberhasilan akademik seperti keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler atau keterampilan sosial, merupakan keterbatasan dalam menilai prestasi belajar secara komprehensif.
8. Desain penelitian cross-sectional juga tidak memungkinkan untuk mengevaluasi dinamika interaksi antara stres akademik dan prestasi

belajar siswa dari waktu ke waktu, sehingga membatasi pemahaman tentang hubungan tersebut dalam konteks yang lebih luas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang terdapat tiga poin yang dapat ditarik menjadi kesimpulan, diantaranya:

1. Tingkat Stres Akademik

Mayoritas siswa Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang mengalami tingkat stres akademik sedang (65.2%), dengan 18% berada dalam kategori rendah dan 16.9% dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi stres akademik.

2. Prestasi Belajar Siswa

Mayoritas siswa menunjukkan prestasi belajar yang sedang (67.4%), dengan 15.7% berada dalam kategori tinggi dan 16.9% dalam kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu mencapai hasil belajar yang cukup baik dan menguasai materi pelajaran secara memadai.

3. Hubungan Stres Akademik dan Prestasi Belajar

Hasil Analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,071, dengan p-value sebesar 0,506, yang menunjukkan bahwa hasil ini tidak cukup signifikan secara statistik. Artinya tidak terdapat bukti yang mendukung adanya hubungan negatif

antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa di MAN 5 Jombang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

1. Manajemen Waktu yang Efektif, Siswa disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang terstruktur dan menghindari penundaan untuk meningkatkan efisiensi belajar mereka
2. Strategi Belajar Aktif, Penerapan metode belajar aktif seperti diskusi kelompok dan penggunaan mind map dapat memperdalam pemahaman materi dan mempersiapkan siswa secara optimal untuk menghadapi ujian
3. Perhatian terhadap Kesehatan Mental, Melibatkan diri dalam kegiatan relaksasi seperti meditasi, olahraga, dan hobi yang menyenangkan membantu mengurangi stres dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi.
4. Konsultasi dengan Guru dan Konselor, Siswa sebaiknya rutin berkonsultasi dengan guru atau konselor untuk mendapatkan bimbingan akademik serta dukungan emosional dalam mengatasi tantangan belajar

2. Bagi Sekolah

- 1) Implementasi Program Manajemen Stres, Sekolah seharusnya mengembangkan program terstruktur untuk mengajarkan siswa

teknik manajemen stres seperti meditasi, relaksasi, atau strategi kognitif, guna membantu mereka mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif

- 2) Dukungan Psikologis dan Konseling, Menyediakan layanan konseling yang mudah diakses bagi siswa dapat membantu mereka mengatasi stres dan masalah kesehatan mental. Penting untuk melatih staf sekolah dalam mengidentifikasi dan merespons kebutuhan siswa dalam hal ini
- 3) Promosi Kesadaran Kesehatan Mental, Sekolah sebaiknya secara rutin menggelar kampanye edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi mengelola stres akademik. Inisiatif ini dapat meliputi seminar untuk siswa, orang tua, dan staf sekolah
- 4) Penguatan Keterampilan Belajar: Integrasi pelatihan keterampilan belajar ke dalam kurikulum sekolah, termasuk teknik pengaturan waktu, strategi pemecahan masalah, dan evaluasi diri, dapat membantu siswa meningkatkan efektivitas belajar mereka
- 5) Monitoring dan Evaluasi Teratur, Evaluasi rutin terhadap tingkat stres akademik siswa serta dampaknya terhadap prestasi belajar perlu dilakukan secara sistematis. Data ini dapat digunakan untuk menyesuaikan program dan dukungan yang diberikan oleh sekolah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Pemilihan Sampel yang Lebih Tepat, Disarankan untuk memfokuskan pemilihan sampel pada satu jenis kelas yang spesifik, seperti hanya siswa kelas 10 atau kelas 11. Hal ini akan

memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap variasi dalam tuntutan prestasi dan metode pembelajaran yang berbeda antar kelas.

2. Desain Penelitian Longitudinal, Direkomendasikan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna mengamati perkembangan stres akademik dan prestasi belajar siswa dari waktu ke waktu. Pendekatan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana perubahan dalam stres akademik mempengaruhi prestasi belajar siswa seiring berjalannya waktu.
3. Inklusi Faktor-Faktor Kontekstual, Penting untuk mempertimbangkan inklusi faktor-faktor kontekstual tambahan yang dapat mempengaruhi stres akademik dan prestasi belajar siswa. Contohnya adalah dukungan sosial, kondisi lingkungan belajar, kesehatan mental siswa, serta faktor eksternal seperti kebijakan sekolah dan perubahan kurikulum.
4. Penggunaan Metode Campuran, Disarankan untuk mengombinasikan penggunaan kuesioner dengan metode kualitatif seperti wawancara atau observasi. Pendekatan ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman subjektif siswa terkait stres akademik dan prestasi belajar, yang mungkin tidak terungkap hanya melalui penggunaan kuesioner.
5. Pengukuran Multi-Dimensi Prestasi Belajar: Selain nilai

akademik, direkomendasikan untuk mengukur aspek lain dari keberhasilan akademik seperti partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, keterampilan sosial, atau evaluasi dari perspektif yang beragam untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang prestasi belajar siswa.

6. Analisis yang Lebih Mendalam terhadap Hubungan, Disarankan untuk melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap dinamika interaksi antara stres akademik dan prestasi belajar siswa. Pendekatan ini akan memungkinkan untuk memahami hubungan ini secara holistik dan kontekstual, serta mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyanti, M. (2021). *Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar* (Vol. 53, Issue February). [https://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/49293/1/Gabungan Skripsi Kecuali Bab Iv.Pdf](https://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/49293/1/Gabungan%20Skripsi%20Kecuali%20Bab%20Iv.Pdf)
- Abdullah. (2015). *Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships*. Aswaja Pressindo.
- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2004). *Psikologi Belajar* (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Masa Pandemi*. 89. <http://etheses.uin-malang.ac.id/41365/3/18410190.pdf>
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Nizmah Maratos, S. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurna Buana Pengabdian*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v1i1.581>
- An-Nawawi, I. (2005). *Buku Hadits Arbain An-Nawawiyah Terjemah Bahasa Indonesia*. a I w Publisher. <https://cahayamalamdibulanjuli.files.wordpress.com/2011/05/terjemah-hadits-arbain-an-nawawiyah.pdf>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

- Astuti, C. Y., Hendra Ts, K., & Sarsono, S. (2022). Prestasi Belajar ditinjau dari Fasilitas, Motivasi, Manajemen Waktu Belajar serta Lingkungan Keluarga. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(1), 24–32. <https://doi.org/10.24269/dpp.v10i1.4422>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (jilid 2 ed). Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*. UM Press.
- Bundu, syamsul alam. (2017). *Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Sd Inpres Bangkala Ii Kecamatan Manggala Kota Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makasar.
- Burhamzah, M., Novia, L., Asriati, Fatimah, S., & Alamsyah. (2023). Teacher Training For The Future: The Role Of Emotional Intelligence In The Classroom For Success In 21st-Century Education. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(5), 1335–1344.
- Davidson. (2001). *Faciliting Optimal Motivation And Psychological Well-Being acros life's Domains*. Canadian Psychology.
- Farida, A. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai

- Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005a). An analysis of the Categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005b). An analysis of the Categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10. https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Gibran, H., & Wiyono, B. D. (2016). Pengaruh Stres Akademik Dan Burnout Terhadap Prestasi Belajar Di Masa Pembelajaran Daring Di Smpn 1 Galis Pamekasan. *Correspondencias & Análisis*, 15018, 1–23.
- Gibran, H., & Wiyono, B. D. (2022). Pengaruh Stres Akademik Dan Burnout Terhadap Prestasi Belajar Di Masa Pembelajaran Daring Di Smpn 1 Galis Pamekasan. *Jurnal BK UNESA*, 12(5), 1–23.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47515>
- Gintulangi, W., Puluhalawa, J., & Zulaeha, N. (2017). Dampak Keluarga Broken Home Pada Prestasi Belajar Pkn Siswa Di Sma Negeri I Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Jurnal Riset Dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan*, 2(2).
<https://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/JPS/article/view/154>
- Gunadi, A., Santosa, M., Putra, G. M., & Erlangga, E. (2023). Hubungan antara stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa smp x. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5388–5394.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11887>
- Hafiz, A. (2018). Prestasi Belajar Siswa Yang Bekerja Sebagai Tukang Semir Di Kota Bukittinggi. *Jurnal As-Salam*, 2(3), 12–24. <https://doi.org/10.37249/as-salam.v2i3.94>
- Hakim, M. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V Di MIN Bitung Jaya. *Skripsi*, 1–159.
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/30115/1/MUHAMAD ARIF RAHMAN HAKIM-FITK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/30115/1/MUHAMAD%20ARIF%20RAHMAN%20HAKIM-FITK.pdf)
- Hamali, S. (2018). Kepribadian Dalam Teori Sigmound Freud Dan Nafsiologi Dalam Islam. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 13(2), 285–302.
<https://doi.org/10.24042/ajsla.v13i2.3844>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Dimasa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2034>
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52–57.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>

Indana, N. (2017). Implementasi Total Quality Management (TQM) Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan (Studi Kasus di MTs Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng). *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 1(1), 62–86.

<https://doi.org/https://doi.org/10.54437/alidaroh.v1i1.8>

Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 4–6.

<https://journal.unair.ac.id/JPKK@hubungan-antara-academic-stress-dengan-smartphone-addiction-pada-mahasiswa-pengguna-smartphone-article-8736-media-51-category-10.html>

Labusab. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kejuruan melalui Contextual Teaching and Learning di Makassar. *Information Technology Education Journal*, 1(2), 69–72. <https://doi.org/10.59562/intec.v1i2.240>

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2023). *Qur'an Kemenag In Microsoft Word*. <https://lajnah.kemenag.go.id/Unduhan/Category/1-Qkiw>

Lase, S. (2018). Hubungan Antara Motivasi Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp. *Jurnal Warta Edisi*, 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.46576/wdw.v0i56.15>

Mahmudi, I., Athoillah, M. Z., Wicaksono, E. B., & Kusuma, A. R. (2022). Taksonomi Hasil Belajar Menurut Benyamin S Bloom. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.55927/mudima.v2i9.1132>

Majidah Billah, K. (2022). *PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI SINGOSARI*

MALANG. <http://etheses.uin-malang.ac.id/37046/1/18410071.pdf>

- Mardianto. (2016). *Psikologi Pendidikan* (4th ed., Vol. 45). Perdana Publishing.
- Marpaung, J. (2016). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 2(2), 13–17. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.302>
- Mashartanto, A. A., Purnama, C., & Mulyana, F. (2022). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik terhadap Prestasi Belajar Teknologi Informatika Taruna/i angkatan V Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. *Jurnal Sains Dan Teknonologi Maritim*, 22(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33556/jstm.v22i2.309>
- Memorata, A., & Santoso, D. (2017). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dan Hasil Belajar Merakit Personal Komputer Menggunakan Structured Dyadic Methods. *E-JPTI : Jurnal Elektronik Pendidikan Teknik Informatika*, 6(4), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/e-jpti.v6i4.7862>
- Mudakir, A. S. (2017). Pengaruh Pembelajaran Kitab Ta’lim Al-Muta’allim terhadap Pembentukan Karakter dan Prestasi Belajar Santri. *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari: Jurnal Studi Islam Dan Interdisipliner*, 2(2), 211–241. <https://doi.org/https://doi.org/10.30603/jiaj.v2i2.681>
- Mulinda, S., & Megawati. (2018). Pengaruh Harga Diri dan Stres Terhadap Prestasi Akademik Dikalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 3(3), 49–58.
- MURNIATI, R. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN NUMERIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMK NEGERI KEBONAGUNG*

PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS [STKIP PGRI PACITAN]. <https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/946/>

Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.

Nasrulloh, R. S., & Sutiyono, S. (2022). Life skills education management of Muslimah Islamic Boarding School in Sleman Yogyakarta during COVID-19 pandemic. *International Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns5.11825>

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self- Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3). <http://journal.um.ac.id/%0D>

Partono, & Minarni, T. (2006). Pengaruh Disiplin dan Lingkungan Belajar terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi. *Dinamika Pendidikan*, 1(2), 206–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/dp.v1i2.477>

Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Stress Akademik dengan prokrastinasi pada Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44715>

Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian Adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3).

<https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>

Putra, F. W. E. (2019). *Hubungan Antara Permainan Game Online Dengan Prestasi Belajar Murid Sdn 127 Bila Kecamatan Lilirilau Kabupaten Soppeng* [Universitas Muhammadiyah Makassar].

https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6173-Full_Text.pdf

Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1–8.

<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>

Putri, S. N., & Ansyah, E. H. (2020). *The Relationship Between Religiosity and Academic Stress in Psychology 's Last Year Students from Muhammadiyah University of Sidoarjo* [Hubungan Antara Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sido. 1–9.

Rahmawati, D. (2018). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Dengan Kontrol Diri Siswa the Relation Between Authoritative Parenting and Self-Control. *Rnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(31).

<https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/view/13868>

Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *BISE : Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*, 4(1), 9–15.

<https://doi.org/https://doi.org/10.20961/bise.v3i2.16450>

Rahmayanty, D., Harahap, N. H. H. H., Angelica, A., Hasanah, U. D., Setiawati,

- Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 147–165. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/JBPI/article/view/7248>
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi* (pertama). CV. Sagung Seto.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara.
- Roestiyah, N. (1989). *Masalah-masalah Ilmu Keguruan*. bumi aksara.
- Rosyid, M. Z., Mustajab, & Abdullah, A. R. (2019). *Prestasi Belajar* (H. Sa'diyah (ed.); 1st ed.). Literasi Nusantara.
- Sainab, S. (2023). Hubungan Stres Akademik Peserta Didik Dengan Hasil Belajar Biologi. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(2), 1132–1136. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i2.395>
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. *Pandawa: Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 278–288. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/800>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Simonelli-Muñoz, A. J., Balanza, S., Rivera-Caravaca, J. M., Vera-Catalán, T.,

- Lorente, A. M., & Gallego-Gómez, J. I. (2018). Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Education Today*, *64*, 156–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.019>
- Siyoto, S., & Shodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Suci, R. N. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto* [Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/4634/>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 204–207. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15912>
- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Kualitatif dan R and D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013b). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April).
- Sujarweni, V. da. P. E. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Graha ilmu.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, *29*(1), 55–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>

- Suryabrata, S. (2006). *Hasil belajar dan faktor yang mempengaruhinya*. Gramedia.
- suwarsito, suwarsito. (2017). Analisis Pengaruh Minat Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 9(2), 89–98.
<https://doi.org/10.31294/w.v9i2.2094>
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115.
<https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., & Sembel, A. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Spasial*, 6(2), 531–540.
<https://doi.org/10.35793/sp.v6i2.25357>
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonika Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 116–121.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/2528>
- Taufik T., Ifdil I., & Ardi Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143–150.
<http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Triyatmoko, N., Baedhowi, & Totalia, S. A. (2018). Pengaruh Disiplin Siswa Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IPS Di SMA Negeri 19 Mojolaban Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*, 4(2), 1–15.
<https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/ptn/article/view/12456>
- Wahyuningsih, N. (2022). *Hubungan self regulation dengan prestasi belajar di*

masa pandemi covid-19 pada siswa skripsi [Uin malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/39765/1/18410128.pdf>

Wulansuci, G., Sumitra, A., & Santana, F. D. T. (2022). Penyuluhan Model Pembelajaran Abad-21 (Cooperative Learning) Sebagai Upaya Mengatasi Stress Akademik Anak Usia Dini Pasca Pandemi Covid-19 Pada Pendidik Paud. *Abdimas Siliwangi*, 03(01), 363–370.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

LAMPIRAN

Lampiran Alat Ukur Stres Akademik

No	pernyataan	TP	J	KK	S	HS
1	Saya pernah mengalami frustrasi karena penundaan pencapaian tujuan					
2	Saya pernah mengalami kesulitan sehari-hari yang mempengaruhi saya untuk mengejar tujuan					
3	Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll)					
4	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan					
5	Saya belum pernah diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial)					
6	Saya mengalami frustrasi saat berkencan					
7	Saya merasa peluang saya ditolak, terlepas dari kualifikasi saya					
8	Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternatif yang diinginkan					
9	Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternatif yang tidak diinginkan					
10	Dihasilkan ketika tujuan memiliki alternatif positif dan negatif					
11	Sebagai akibat dari persaingan (tentang penghargaan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan /atau teman)					
12	Dikarenakan tenggat waktu (dokumen jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll)					
13	Dikarenakan kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus)					
14	Dikarenakan hubungan interpersonal (keluarga dan/atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan)					
15	Perubahan cepat yang tidak menyenangkan					
16	Perubahan yang terlalu banyak yang terjadi pada waktu yang bersamaan					
17	Perubahan yang mengganggu hidup dan/atau tujuan saya					
18	Saya suka bersaing dan menang					
19	Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang					
20	Saya sangat khawatir tentang semua hal dan semua orang					
21	Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dilakukan)					

22	Saya merasa harus menemukan sosial yang tepat untuk masalah yang saya hadapi					
23	Saya khawatir dan cemas ketika ujian					
24	Berkeringat (telapak tangan berkeringat)					
25	Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas)					
26	Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll)					
27	Gerak cepat (bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain)					
28	Kelelahan (leleha, merasa terbakar)					
29	Peradangan usus tukak lambung, dll					
30	Asma, spasme bronkial, hiperventilasi					
31	Sakit punggung, otot sesak (kram), menggeretakkan gigi					
32	Gatal-gatal, kulit gatal, alergi.					
33	Sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat.					
34	Radang sendi, nyeri seluruh badan.					
35	Virus, pilek, flu.					
36	Penurunan berat badan (tidak bisa makan)					
37	Berat badan (makan banyak)					
38	Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran.					
39	Marah.					
40	Rasa bersalah.					
41	Berduka, depresi.					
42	Menangis.					
43	Melecehkan/menyalahgunakan orang lain (secara verbal dan/atau fisik).					
44	Melecehkan/menyalahgunakan diri sendiri (obat-obatan bekas, dll).					

45	Merokok secara berlebihan.					
46	Mudah tersinggung terhadap orang lain.					
47	Mencoba bunuh diri.					
48	Menggunakan mekanisme pertahanan					
49	Memisahkan diri dari orang lain.					
50	Memikirkan dan menganalisis seberapa stres situasi ini					
51	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif.					

Lampiran Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN JOMBANG**

MADRASAH ALIYAH NEGERI 5

Jl. Pesantren 03 Genukwatu Ngoro Jombang

Telepon 0321-711066; kode pos 61473

Email: mangenukwatu@kemenag.go.id; mangenukwatu1@gmail.com; Web: man5-jombang.sch.id

Nomor : 445/Ma.13.12.05/PP.00.9/05/2024
Lamp : -
Hal : Pemberian Izin Penelitian Skripsi

20 Mei 2024

Yth. Dekan Bidang Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
di

Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang.

Berdasarkan surat nomor: 635/FPsi.1/PP.009/04/2024 tanggal 4 April 2024. Perihal Izin Penelitian Skripsi Jurusan Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang:

Nama : Muhammad Burhanudin Muzaqi
NIM : 200401110067
Judul Skripsi : HUBungan Stres Akademik Denan Prestasi Belajar Siswa
Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang

Kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian skripsi tanggal 15 April s.d. 17 Mei 2024.

Demikian pemberian izin penelitian skripsi ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Lampiran Mentahan stress akademik

NO	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	T Total	Z score	T Score
1	Responden 1	Perempuan	X A	103	-138913	36.11
2	Responden 2	Perempuan	X A	103	-159844	34.02
3	Responden 3	laki-laki	X A	90	-184263	31.57
4	Responden 4	Perempuan	X A	105	-135424	36.46
5	Responden 5	Perempuan	X A	109	-114493	38.55
6	Responden 6	Perempuan	X A	105	-124959	37.50
7	Responden 7	Perempuan	X A	153	.32024	53.20
8	Responden 8	Perempuan	X A	117	-100539	39.95
9	Responden 9	Perempuan	X B	102	-138913	36.11
10	Responden 10	Perempuan	X B	116	-.86585	41.34
11	Responden 11	Perempuan	X B	158	.59932	55.99
12	Responden 12	Perempuan	X B	152	.21558	52.16
13	Responden 13	Perempuan	X B	114	-.93562	40.64
14	Responden 14	Perempuan	X B	114	-104028	39.60
15	Responden 15	Perempuan	X B	154	.14581	51.46
16	Responden 16	Perempuan	X B	141	-.09838	49.02
17	Responden 17	Perempuan	X C	94	-166821	33.32
18	Responden 18	Perempuan	X C	115	-.97051	40.29
19	Responden 19	laki-laki	X C	156	.21558	52.16
20	Responden 20	Perempuan	X C	153	.35512	53.55
21	Responden 21	laki-laki	X C	131	-.58677	44.13
22	Responden 22	laki-laki	X C	136	-.69143	43.09
23	Responden 23	laki-laki	X C	122	-.76120	42.39
24	Responden 24	Perempuan	X D	180	122725	62.27
25	Responden 25	Perempuan	X D	169	.73886	57.39
26	Responden 26	Perempuan	X D	168	.80863	58.09
27	Responden 27	laki-laki	X D	151	.14581	51.46
28	Responden 28	Perempuan	X D	82	-201706	29.83
29	Responden 29	laki-laki	X D	88	-198217	30.18
30	Responden 30	laki-laki	X D	131	-.48212	45.18
31	Responden 31	Perempuan	X E	141	-.06350	49.37
32	Responden 32	Perempuan	X E	110	-121470	37.85
33	Responden 33	Perempuan	X E	195	168075	66.81
34	Responden 34	laki-laki	X E	176	.94817	59.48
35	Responden 35	Perempuan	X E	161	.28535	52.85
36	Responden 36	Perempuan	X E	135	-.30769	46.92
37	Responden 37	Perempuan	X E	133	-.30769	46.92
38	Responden 38	laki-laki	X F	172	.56443	55.64

39	Responden 39	laki-laki	X F	141	-.62166	43.78
40	Responden 40	laki-laki	X F	173	.77374	57.74
41	Responden 41	laki-laki	X F	157	.45978	54.60
42	Responden 42	Perempuan	X F	190	147144	64.71
43	Responden 43	laki-laki	X F	128	-.79608	42.04
44	Responden 44	Perempuan	X F	133	-.41235	45.88
45	Responden 45	Perempuan	XI MIPA 1	171	147144	64.71
46	Responden 46	Perempuan	XI MIPA 1	163	119236	61.92
47	Responden 47	Perempuan	XI MIPA 1	151	.77374	57.74
48	Responden 48	Perempuan	XI MIPA 1	85	-152867	34.71
49	Responden 49	Perempuan	XI MIPA 1	145	.56443	55.64
50	Responden 50	Perempuan	XI MIPA 1	202	255288	75.53
51	Responden 51	Perempuan	XI MIPA 1	127	-.06350	49.37
52	Responden 52	Perempuan	XI MIPA 2	103	-.90074	40.99
53	Responden 53	Perempuan	XI MIPA 2	152	.80863	58.09
54	Responden 54	Perempuan	XI MIPA 2	160	108771	60.88
55	Responden 55	Perempuan	XI MIPA 2	144	.52955	55.30
56	Responden 56	Perempuan	XI MIPA 2	156	.94817	59.48
57	Responden 57	Perempuan	XI MIPA 2	110	-.65654	43.43
58	Responden 58	laki-laki	XI-IIK	137	.28535	52.85
59	Responden 59	laki-laki	XI-IIK	110	-.65654	43.43
60	Responden 60	Perempuan	XI-IIK	110	-.65654	43.43
61	Responden 61	Perempuan	XI-IIK	152	.80863	58.09
62	Responden 62	Perempuan	XI-IIK	159	105282	60.53
63	Responden 63	Perempuan	XI-IIK	154	.87840	58.78
64	Responden 64	Perempuan	XI-IIK	124	-.16815	48.32
65	Responden 65	Perempuan	XI-IIK	107	-.76120	42.39
66	Responden 66	laki-laki	XI-IPS 1	184	122725	62.27
67	Responden 67	Perempuan	XI-IPS 1	171	.73886	57.39
68	Responden 68	Perempuan	XI-IPS 1	157	.98305	59.83
69	Responden 69	Perempuan	XI-IPS 1	89	-138913	36.11
70	Responden 70	Perempuan	XI-IPS 1	145	.11093	51.11
71	Responden 71	Perempuan	XI-IPS 1	133	-.34258	46.57
72	Responden 72	Perempuan	XI-IPS 1	125	-.62166	43.78
73	Responden 73	Perempuan	XI-IPS 1	129	-.44723	45.53
74	Responden 74	Perempuan	XI-IPS 2	159	105282	60.53
75	Responden 75	laki-laki	XI-IPS 1	130	.04116	50.41
76	Responden 76	Perempuan	XI-IPS 2	144	.52955	55.30
77	Responden 77	Perempuan	XI-IPS 2	143	.49466	54.95
78	Responden 78	laki-laki	XI-IPS 2	126	-.09838	49.02
79	Responden 79	Perempuan	XI-IPS 2	120	-.30769	46.92

80	Responden 80	Perempuan	XI-IPS 2	163	119236	61.92
81	Responden 81	Perempuan	XI-IPS 2	116	-.83097	41.69
82	Responden 82	Perempuan	XI-IPS 3	171	147144	64.71
83	Responden 83	Perempuan	XI-IPS 3	177	168075	66.81
84	Responden 84	Perempuan	XI-IPS 3	177	168075	66.81
85	Responden 85	Perempuan	XI-IPS 3	142	.45978	54.60
86	Responden 86	Perempuan	XI-IPS 3	162	115748	61.57
87	Responden 87	laki-laki	XI-IPS 3	93	-124959	37.50
88	Responden 88	laki-laki	XI-IPS 3	124	-.16815	48.32
89	Responden 89	laki-laki	XI-IPS 3	155	.91328	59.13

Lampiran Nilai Rapot

Nomer	Nama	Kelas	Nilai Rapot	Z score	T_sore
1	Responden 1	X A	87.17	114.442	61.44
2	Responden 2	X A	86.70	.84627	58.46
3	Responden 3	X A	84.29	-.68255	43.17
4	Responden 4	X A	87.00	103.658	60.37
5	Responden 5	X A	87.11	110.636	61.06
6	Responden 6	X A	86.23	.54812	55.48
7	Responden 7	X A	87.82	155.676	65.57
8	Responden 8	X A	85.76	.24997	52.50
9	Responden 9	X B	84.18	-.75233	42.48
10	Responden 10	X B	86.75	.87799	58.78
11	Responden 11	X B	84.37	-.63180	43.68
12	Responden 12	X B	84.87	-.31462	46.85
13	Responden 13	X B	86.31	.59887	55.99
14	Responden 14	X B	85.25	-.07356	49.26
15	Responden 15	X B	85.68	.19922	51.99
16	Responden 16	X B	84.68	-.43514	45.65
17	Responden 17	X C	84.68	-.43514	45.65
18	Responden 18	X C	85.12	-.15602	48.44
19	Responden 19	X C	83.56	-114.563	38.54
20	Responden 20	X C	84.87	-.31462	46.85
21	Responden 21	X C	83.06	-146.281	35.37
22	Responden 22	X C	83.87	-.94898	40.51
23	Responden 23	X C	82.62	-174.193	32.58
24	Responden 24	X D	83.43	-122.810	37.72
25	Responden 25	X D	84.06	-.82845	41.72
26	Responden 26	X D	84.62	-.47321	45.27
27	Responden 27	X D	83.06	-146.281	35.37
28	Responden 28	X D	85.68	.19922	51.99
29	Responden 29	X D	84.43	-.59374	44.06
30	Responden 30	X D	82.25	-197.665	30.23
31	Responden 31	X E	84.25	-.70792	42.92
32	Responden 32	X E	84.37	-.63180	43.68
33	Responden 33	X E	84.12	-.79039	42.10
34	Responden 34	X E	84.68	-.43514	45.65
35	Responden 35	X E	83.93	-.91092	40.89
36	Responden 36	X E	83.31	-130.422	36.96
37	Responden 37	X E	82.93	-154.528	34.55
38	Responden 38	X F	82.81	-162.140	33.79
39	Responden 39	X F	82.87	-158.334	34.17

40	Responden 40	X F	83.75	-102.510	39.75
41	Responden 41	X F	83.00	-150.088	34.99
42	Responden 42	X F	84.93	-.27655	47.23
43	Responden 43	X F	83.50	-118.369	38.16
44	Responden 44	X F	82.87	-158.334	34.17
45	Responden 45	XI MIPA 1	86.95	100.486	60.05
46	Responden 46	XI MIPA 1	86.30	.59252	55.93
47	Responden 47	XI MIPA 1	85.91	.34512	53.45
48	Responden 48	XI MIPA 1	88.47	196.909	69.69
49	Responden 49	XI MIPA 1	86.69	.83993	58.40
50	Responden 50	XI MIPA 1	86.56	.75746	57.57
51	Responden 51	XI MIPA 1	86.78	.89702	58.97
52	Responden 52	XI MIPA 2	87.34	125.226	62.52
53	Responden 53	XI MIPA 2	86.91	.97949	59.79
54	Responden 54	XI MIPA 2	86.30	.59252	55.93
55	Responden 55	XI MIPA 2	88.30	186.125	68.61
56	Responden 56	XI MIPA 2	86.91	.97949	59.79
57	Responden 57	XI MIPA 2	86.39	.64962	56.50
58	Responden 58	XI-IIK	85.47	.06600	50.66
59	Responden 59	XI-IIK	84.86	-.32096	46.79
60	Responden 60	XI-IIK	87.34	125.226	62.52
61	Responden 61	XI-IIK	89.08	235.605	73.56
62	Responden 62	XI-IIK	85.86	.31340	53.13
63	Responden 63	XI-IIK	88.91	224.821	72.48
64	Responden 64	XI-IIK	87.26	120.151	62.02
65	Responden 65	XI-IIK	86.82	.92239	59.22
66	Responden 66	XI-IPS 1	85.26	-.06721	49.33
67	Responden 67	XI-IPS 1	84.43	-.59374	44.06
68	Responden 68	XI-IPS 1	86.47	.70037	57.00
69	Responden 69	XI-IPS 1	85.43	.04063	50.41
70	Responden 70	XI-IPS 1	85.08	-.18140	48.19

71	Responden 71	XI-IPS 1	85.78	.26265	52.63
72	Responden 72	XI-IPS 1	86.52	.73208	57.32
73	Responden 73	XI-IPS 1	85.69	.20556	52.06
74	Responden 74	XI-IPS 2	85.00	-.23215	47.68
75	Responden 75	XI-IPS 1	82.34	-191.955	30.80
76	Responden 76	XI-IPS 2	85.82	.28803	52.88
77	Responden 77	XI-IPS 2	86.17	.51006	55.10
78	Responden 78	XI-IPS 2	83.82	-.98070	40.19
79	Responden 79	XI-IPS 2	84.39	-.61911	43.81
80	Responden 80	XI-IPS 2	85.86	.31340	53.13
81	Responden 81	XI-IPS 2	87.04	106.195	60.62
82	Responden 82	XI-IPS 3	85.82	.28803	52.88
83	Responden 83	XI-IPS 3	86.21	.53543	55.35
84	Responden 84	XI-IPS 3	88.30	186.125	68.61
85	Responden 85	XI-IPS 3	84.73	-.40343	45.97
86	Responden 86	XI-IPS 3	85.82	.28803	52.88
87	Responden 87	XI-IPS 3	85.69	.20556	52.06
88	Responden 88	XI-IPS 3	84.69	-.42880	45.71
89	Responden 89	XI-IPS 3	85.00	-.23215	47.68

Lampiran Uji realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	43

Lampiran Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		89
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.97444882
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.058
	Positive	.058
	Negative	-.056
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TprestasiBelajar *	Between Groups (Combined)	5716.425	58	98.559	.959	.566
TStresAkademik	Linearity Deviation from Linearity	44.913	1	44.913	.437	.514
		5671.512	57	99.500	.968	.554
Within Groups		3083.575	30	102.786		
Total		8800.000	88			

Lampiran Uji deskrtif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TprestasiBelajar	89	30.23	73.56	50.000 0	10.00000
TStresAkademik	89	29.83	75.53	50.000 0	10.00000
Valid N (listwise)	89				

Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	15	16.9	16.9	16.9
Sedang	58	65.2	65.2	82.0
Rendah	16	18.0	18.0	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Frekuensi Kategorisasi Prestasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	14	15.7	15.7	15.7
Sedang	60	67.4	67.4	83.1
Rendah	15	16.9	16.9	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Lampiran Uji Hipotesis

Correlations

		TprestasiBelajar	TStresAkademik
TprestasiBelajar	Pearson Correlation	1	.071
	Sig. (2-tailed)		.506
	N	89	89
TStresAkademik	Pearson Correlation	.071	1
	Sig. (2-tailed)	.506	
	N	89	89