

**ANALISIS STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG**

SKRIPSI



**SYARWANI HADI
NIM 1810123110002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

**ANALISIS STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**SYARWANI HADI
NIM 1810123110002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**ANALISIS STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG**

SYARWANI HADI

1810123110002

Disetujui untuk dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I,



Dr. Ali Rachman, M. Pd
NIP. 19760427 200801 1 011
Tanggal : 28 Februari 2023

Dosen Pembimbing II,



Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850301 200801 2 008
Tanggal : 28 Februari 2023

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Syarwani Hadi Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

Sekretaris

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

Penguji I

Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850301 200801 2 008

Penguji II

M. Andri Setiawan, M.Pd
NIP. 19860808 20160110 1 001

Penguji III



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syarwani Hadi

NIM : 1810123110002

Tempat, Tanggal lahir : Pandamaan, 23 April 1999

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “***ANALISIS STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG***” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 6 Juni 2023

Hormat Saya,



Syarwani Hadi

NIM 1810123110002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Banyak orang baik di luar sana jika kamu tidak menemukannya, maka jadilah salah satunya”

PERSEMBAHAN:

Allamdulillahi robbil ‘alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi dan penelitian ini dengan baik dan lancar.

Skripsi ini saya persembahkan kepada bapak Zainal Arifin S.Pd dan Ibu Jamilah sebagai kedua orangtua saya, yang senantiasa mendoakan dan menyayangi saya dan telah berjuang pada masa kuliah ini dan pembuatan serta penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada kedua dosen pembimbing saya yaitu Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd dan Ibu Dr. Sulistyana, S.Pd., M.Pd yang sudah membimbing dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini serta tidak lupa juga skripsi ini juga dipersembahkan untuk dosen bimbingan dan konseling yang sudah membantu dalam mengarahkan penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini pun saya persembahkan untuk sekolah tempat penelitian saya, SMA Negeri 1 Danau Panggang, terutama kepada kepala sekolah, bapak dan ibu guru, guru bk serta siswa yang sudah membantu dalam lancarnya pembuatan skripsi ini.

Skripsi ini pun juga saya persembahkan untuk kaka tingkat, teman-teman, sahabat-sahabat yang sangat mendukung terutama dalam memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan tentunya untuk para teman seperjuangan bimbingan dan konseling Angkatan 2018 yang selalu mendukung dalam pembuatan skripsi ini selesai dengan baik.

Terima kasih untuk semua yang telah mendukung serta berpartisipasi baik materi, tenaga, pikiran, doa serta motivasi untuk saya dalam penyelesaian skripsi ini.

ABSTRAK

Syarwani Hadi. 2023. *Analisis Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang*. Pembimbing (I) Dr. Ali Rachman, M.Pd (II) Dr. Sulistyana, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci : Stres Akademik

Masalah dalam penelitian ini yaitu selama proses pembelajaran siswa mengalami stress akademik dengan permasalahan gangguan-gangguan gejala, baik gejala fisik, gejala emosi dan gejala perilaku. Siswa yang mengalami stress akademik yang berkepanjangan, jika tidak ditindak lanjuti akan berdampak pada prestasi akademik, kebiasaan belajar menurun, kurangnya bersemangat dalam belajar dan kemalasan yang akan menghambat ketidaktuntasan pengerjaan tugas, ataupun nilai yang tidak sesuai seperti yang diharapkan. Hal ini menunjukkan perlu adanya upaya guru bimbingan dan konseling untuk melakukan pengembangan pada praktik layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kualitas atau potensi siswa dalam mengantisipasi munculnya stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis gejala penyebab stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang.

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap 12 informan yaitu 2 orang guru BK, 4 orang Peserta didik berdasarkan rekomendasi guru BK, 4 orang Guru Mata Pelajaran dan 2 orang Wali Kelas XI. Teknik analisis data kualitatif yang digunakan ialah analisis model spiral yang dipopulerkan oleh Creswell.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami stres akademik dengan permasalahan gangguan-gangguan gejala, *pertama* gejala fisik seperti sakit kepala, mudah marah, lelah/letih, gugup dan cemas. *Kedua* gejala emosi seperti murung, cepat marah, menyendiri dan mudah nangis. *Ketiga* gejala perilaku seperti bersuara nada tinggi dan melamun saat proses pembelajaran. Disarankan kepada guru Bimbingan dan Konseling dapat menyusun program kegiatan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan Bimbingan Konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres akademik yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

ABSTRACT

Syarwani Hadi. 2023. Analysis of Academic Stress for Class XI Students at Danau Panggang 1 Public High School. Advisor (I) Dr. Ali Rachman, M.Pd (II) Dr. Sulistyana, S.Pd., M.Pd

Keywords: Academic Stress

The problem in this study is that during the learning process students experience academic stress with problems with symptom disturbances, both physical symptoms, emotional symptoms and behavioral symptoms. Students who experience prolonged academic stress, if not followed up on will have an impact on academic achievement, decreased study habits, lack of enthusiasm in learning and laziness which will hinder the completion of assignments, or grades that are not as expected. This shows the need for guidance and counseling teacher efforts to carry out developments in the practice of guidance and counseling services to improve the quality or potential of students in anticipating the emergence of academic stress. The purpose of this study was to analyze the symptoms that cause academic stress for class XI students at SMA Negeri 1 Danau Panggang.

The research method uses qualitative methods with descriptive research types. The data collection techniques through interviews and documentation. Interviews were conducted with 12 informants, namely 2 BK teachers, 4 students based on the recommendations of BK teachers, 4 Subject Teachers and 2 Class XI Guardians. The qualitative data analysis technique used is the spiral model analysis popularized by Creswell.

Based on the results of the study it can be concluded that students experience academic stress with problems with symptom disturbances, firstly physical symptoms such as headaches, irritability, fatigue/tiredness, nervousness and anxiety. Both emotional symptoms such as moody, irritable, alone and cry easily. The three behavioral symptoms such as high-pitched voices and daydreaming during the learning process. It is recommended that Guidance and Counseling teachers can arrange Guidance and Counseling service activity programs related to academic stress through various types of Counseling Guidance activities such as information services, individual counseling services, group guidance services, and group counseling services, so that they are useful for increasing understanding and skills in managing academic stress that arises in the learning process at school.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah. Segala puji dipersembahkan kepada Allah Swt, Tuhan Yang Maha Kuasa atas Kehendak dan Ijin-Nya, sehingga skripsi berjudul “Analisis Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Starata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Selain itu skripsi ini diharapkan dapat berguna untuk mahasiswa, tenaga pendidik, serta untuk peneliti selanjutnya.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moral maupun materil. Untuk iti disampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Sulistyana, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bantuan baik berupa masukan, arahan, bimbingan dan saran lainnya dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M. Si Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M. Si Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Ali Rachman, M. Pd Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S. Psi., M. Pd Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas serta mengizinkan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Seluruh Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu guru, Guru BK, staf tata usaha serta siswa SMA Negeri 1 Danau Panggang yang telah memberikan izin mengambil data dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun agar isi skripsi ini menjadi lebih baik. Dan kepada Allah SWT peneliti menyerahkan diri dan mohon ampun atas swagala kesalahan dan kekeliruan. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Robbal alamin

Banjarmasin, 6 Juni 2023



Syarwani Hadi
NIM 1810123110002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN BIMBINGAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	13
C. Batasan Penelitian	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	14
BAB II.....	16
KAJIAN TEORETIK.....	16
A. Stres Akademik	16
1. Pengertian Stres	16
2. Pengertian Stres Akademik.....	20
3. Gejala-gejala Stres Akademik.....	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	25
5. Dampak Stres Akademik	28
B. Hasil Penelitian yang relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Setting Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data.....	38
D. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	42
F. Pemeriksaan Keabsahan Data	44
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Prosedur Penelitian.....	47
B. Paparan Data dan Hasil Penelitian.....	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. KESIMPULAN.....	75
B. SARAN	76
DAFTAR RUJUKAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Informan	37
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrument wawancara	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi dokumentasi	40
Tabel 4.1 Format pencatatan dokumentasi saat wawancara	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Teknik analisis data spiral	41
Gambar 4.1 Dokumentasi wawancara guru BK.....	53
Gambar 4.2 Dokumentasi wawancara guru BK.....	54
Gambar 4.3 Dokumentasi wawancara siswa	55
Gambar 4.4 Dokumentasi wawancara siswa.....	56
Gambar 4.5 Dokumentasi wawancara siswa.....	57
Gambar 4.6 Dokumentasi wawancara siswa.....	58
Gambar 4.7 Dokumentasi wawancara guru mata pelajaran	61
Gambar 4.8 Dokumentasi wawancara wali kelas	62
Gambar 4.9 Dokumentasi wawancara wali kelas.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Foto Dokumentasi	77
Lampiran 2. Surat Menyurat	81
Lampiran 3. Pedoman Wawancara	89
Lampiran 4. Pedoman Dokumentasi	91
Lampiran 5. Teknik Analisis Data	92
Lampiran 6. Jurnal Revisi.....	109
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	115