

**PROFIL STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA
BAGI PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Peserta didik Kelas XI IPS¹ SMAN
Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang Tahun Pelajaran 2021/2022)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**OLEH
ASTIKA LIPAT BOLI
NIM: 11117015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 20 Desember 2021

Oleh

Pembimbing I

Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Pembimbing II

Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si
NIDN. 0806086001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

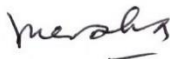
Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN. 085056602

Mengesahkan
Dekan FKIP Unwira

Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Jenjang Strata I pada tanggal 13 Desember 2021.

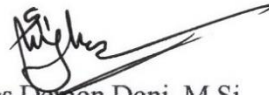
Panitia penguji



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

NIDN. 0822066201

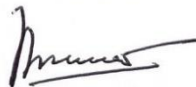
Ketua



Drs. Yohanes Dannon Doni, M.Si

NIDN. 0806086001

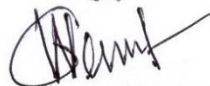
Sekretaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN. 0818066201

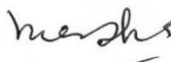
Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons

NIDN. 0828116301

Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

NIDN. 0822066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Segala perkara dapat kutanggung dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku. (Filipi 4:13)

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas belas kasih-Nya
2. Bapak dan mama yang selalu sabar dan tak hentinya memberi dukungan
3. Almamater tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur patut peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan perlindungan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Profil Stres Akademik Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Belajar (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Peserta Didik Kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022).

Masalah dalam penelitian ini adalah 1) bagaimana profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 dan 2) apa implikasi profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 bagi program bimbingan belajar?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 dan 2) implikasi dari profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan belajar.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA, sebagai Dekan FKIP yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu mendukung dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai pembimbing I, dan Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si sebagai pembimbing II, yang penuh kesabaran membimbing peneliti, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan selalu memberikan dorongan serta motivasi dalam menyelesaikan proses penelitian dan penyusunan skripsi ini
4. Bapak dan Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan selama peneliti berada di lembaga pendidikan ini.
5. Hironimus Pati, S.Pd. MM sebagai Kepala SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian
6. Yeremias Soro Nai S.Pd selaku guru BK dan Bapak/Ibu Guru SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam membantu peneliti selama melakukan penelitian
7. Peserta didik Kelas XI IPS yang sudah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang dibutuhkan dalam penelitian
8. Bapak Petrus Boli Payon dan Mama Yulita Kewa Mado yang selalu membantu dan mendukung peneliti baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal kuliah sampai pada penyelesaian skripsi ini

9. Keluarga tercinta Kakak Nogo, Tolan, Thomas, dan adik Daran, yang senantiasa mendukung peneliti dalam bentuk doa dan materi dari awal kuliah sampai pada penyelesaian skripsi ini
10. Teman-teman seperjuangan angkatan tahun 2017 pada program studi Bimbingan dan Konseling dengan caranya masing-masing telah membantu dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini
11. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan bagi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Desember 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi Profil Stres Akademik Peserta Didik dan Implikasinya bagi Program Bimbingan Belajar (studi deskriptif kuantitatif pada peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022). Masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN keberbakatan Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 dan 2) apa implikasi profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 bagi program bimbingan belajar?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 dan 2) implikasi profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 bagi program bimbingan belajar. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan alat pengumpul data berupa angket stres akademik peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kecendrungan pusat. Hasil perhitungan diketahui $\bar{x} = 138,54$, $SB = 22,19$ dan $GB_{\bar{x}} = 4,73$. Hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan tabel distribusi normal harga z pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil konsultasi diketahui bahwa nilai ($\mu = \mu$) berada diantara $\bar{X} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) - \bar{X} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$. Dari perhitungan di atas diperoleh μ minimal = 129,27 dan μ maksimal 147,81, maka kecenderungan rata-rata stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 adalah: $129,27 + 147,81 = \frac{277,08}{2} = 138,54$. Dengan demikian skor rata-rata stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022 sebesar 138,54 yang berada pada rentangan skor 130-169, dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti memberikan saran kepada: a) Kepala Sekolah, diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan semua pihak terutama guru BK untuk melaksanakan kegiatan program bimbingan belajar di sekolah. b) Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat meningkatkan kerja sama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat memperoleh informasi tentang peserta didik yang mengalami masalah untuk ditindak lanjuti dalam bimbingan belajar. c) Peserta didik, diharapkan dapat terlibat aktif dalam mengikuti layanan bimbingan belajar yang direncanakan dan dilaksanakan di sekolah sehingga dapat mencegah masalah-masalah stres akademik yang dialami.

ABSTRACT

Title thesis Academic Stress Profile of Learners and Their Implications for Tutoring Program (quantitative descriptive study on students of class XI IPS¹ SMAN Flobamorata Kupang Sports Blessings 2021/2022) school year). The problems in this study are: 1) how is the academic stress profile of students of class XI IPS¹ SMAN flobamorata kupang in the 2021/2022 and 2nd year of study for tutoring programs?. The purpose of the study was to find out: 1) academic stress profile of class XI IPS¹ SMAN Flobamorata Kupang Education Year 2021/2022 and 2) implications of academic stress profile of students of class XI IPS¹ SMAN Flobamorata Kupang Sports Blessings 2021/2022 for tutoring programs. This research method is quantitative descriptive with data collection tools in the form of academic stress questionnaire learners. The data analysis technique used is the analysis of central tendency. The calculation results are known $\bar{x} = 138.54$, $SB = 22.19$ and $[(GB)]_{\bar{X}} = 4.73$. The result of the calculation is compared to the normal distribution table of the price z at the significance level of 5%. From the results of the consultation it is known that the value ($\mu = \mu$) is between $\bar{X} - (1.96 \times [(GB)]_{\bar{X}}) - \bar{X} + (1.96 \times [(GB)]_{\bar{X}})$. From the above calculation obtained μ at least = 129.27 and μ a maximum of 147.81, then the average tendency of academic stress of students of class XI IPS¹ SMAN Flobamorata Kupang Sports Blessings in the 2021/2022 school year is: $129.27 + 147.81 = 277.08 / 2 = 138.54$. Thus the average score of academic stress of students of class XI IPS¹ SMAN Flobamorata Kupang Sports Blessings in the 2021/2022 school year amounted to 138.54 which is in the range of scores 130-169, and belongs to the moderate category. Based on the results of this study, researchers provide advice to: a) Principals, it is expected to maintain and increase cooperation with all parties, especially BK teachers to carry out tutoring program activities in schools. b) Teacher Guidance and Counseling, is expected to increase good cooperation with classroom guardians and subject teachers in order to obtain information about learners who are experiencing problems to be followed up in tutoring. c) Learners, are expected to be actively involved in following tutoring services that are planned and implemented in schools so as to prevent academic stress problems experienced.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Definisi Konseptual.....	6
E. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Teori-teori tentang variabel-variabel penelitian.....	10
1. Stres Akademik	10
a. Pengertian Stres Akademik	10
b. Jenis-Jenis Stres Akademik	11
c. Ciri-Ciri Stres Akademik	11
d. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	12
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
2. Bimbingan Belajar	17
a. Pengertian Bimbingan Belajar.....	17
b. Tujuan Bimbingan Belajar	18
c. Fungsi Bimbingan Belajar.....	19
B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Definisi Operasional Variabel.....	30

E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV PENGUMPULAN, PENGOLAHAN, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN DAN IMPLIKASI.....	45
A. Pengumpulan Data Penelitian	45
B. Pengolahan Data Penelitian	48
C. Analisis Data Penelitian.....	49
D. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian	63
E. Implikasi bagi Program Bimbingan Belajar	65
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman Skor	32
Tabel 3.2 Hasil Output Uji Validitas Menggunakan SPSS Ver.20	35
Tabel 3.3 Hasil Uji Realibilitas Angket Uji Coba	40
Tabel 3.4 Pedoman Kriteria.....	43
Tabel 3.5 Kriteria Skor Aspek Biologis	44
Tabel 3.6 Kriteria Skor Aspek Psikologis.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Peserta Didik	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aspek Biologis.....	56
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aspek Psikologis.....	61
Tabel 4.4 Rekapitulasi Item yang Bermasalah	65
Tabel 4.5 Usulan Materi Bimbingan Belajar.....	67

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran: 1 Kisi-Kisi Angket Stres Akademik
- Lampiran: 2 Angket Uji Coba (Tentatif)
- Lampiran: 3 Tabulasi Data Angket Uji Coba
- Lampiran: 4 Hasil Output SPSS Item Yang Valid
- Lampiran: 5 Hasil Output SPSS Uji Reliabilitas Angket Uji Coba
- Lampiran: 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Ketua Program Studi BK
- Lampiran: 7 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi BK
- Lampiran: 8 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP
- Lampiran: 9 Nama-Nama Responden Uji Coba
- Lampiran: 10 Angket Penelitian Stres Akademik (Definitif)
- Lampiran: 11 Nama-Nama Responden Penelitian
- Lampiran: 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran: 13 Tabulasi Data Stres Akademik Secara Keseluruhan
- Lampiran: 14 Tabulasi Data Aspek Biologis
- Lampiran: 15 Tabulasi Data Aspek Psikologis
- Lampiran: 16 Tabulasi Data Stres Akademik Berdasarkan Item-Item
- Lampiran: 17 Tabel Nilai r Product Moment
- Lampiran: 18 Tabel Distribusi Normal