

**PROFIL STRES AKADEMIK SISWA KELAS IX SMP KATOLIK
ADISUCIPTO KUPANG TAHUN PELAJARAN 2024/2025 DAN
IMPLIKASINYA BAGI PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR**

SKRIPSI

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

OLEH:

**Maria Agustina Owa Rea
11121076**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

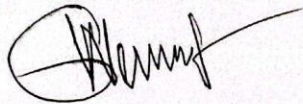
Nama : Maria Agustina Owa Rea
Nim : 11121076
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul : Profil Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 dan Implikasinya bagi Program Bimbingan Belajar, adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Kupang,.....Juni.....2025

Disahkan/diketahui

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons

NIDN: 0828116301

siswa Pemilik



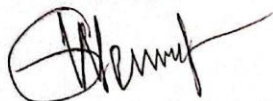
Maria Agustina Owa Rea
NIM: 11121076

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada 26 Juni 2025

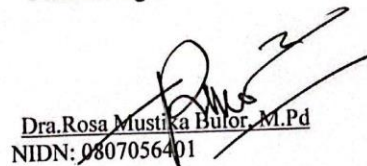
Oleh

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons
NIDN: 0828116301

Pembimbing II



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd
NIDN: 0807056401

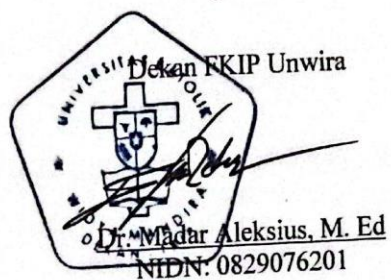
Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



P. Dr. Stefanus Eio, SVD., MA
NIDN: 0826127301

Mengesahkan



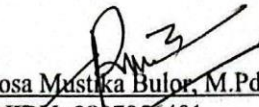
Dekan FKIP Unwira
Dr. Madar Aleksius, M. Ed
NIDN: 0829076201

Skripsi ini telah di pertanggungjawabkan dihadapan panitia ujian skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling serta diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan demi memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Hari /Tanggal: Kamis 26 Juni 2025

Panitian Ujian



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



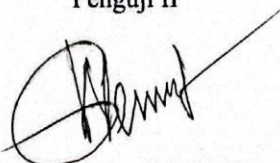
Dra. Rosa Mustika Bulor, M. Pd
NIDN: 0807056401
Sekretaris



Br. Dr. Kristinus Sambiring, SVD, S. Pd, M. Pd
NIDN: 0810118202
Penguji I



Enasely Mega Wenyi Rohi, S. Pd, M. Psi
NIDN: 1506099501
Penguji II



Drs. Wens Nagul, M. Pd. Kons
NIDN: 0828116301
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal”

(Ayub 42:2)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada

1. Bapak Hilarius Tay dan Mama Paulina Wuda
2. Saudara Tercinta Ira, Dovan dan Kevin
3. Almamaterku Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat serta kasih-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 dan Implikasinya program bagi bimbingan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 (2) Implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini telah berhasil disusun berkat bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti patut menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Madar Aleksi, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira, yang telah membantu peneliti dalam segala urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA., sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memberikan arahan, serta dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan penelitian ini.
3. Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons., sebagai pembimbing I dan Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd., sebagai pembimbing II yang dengan sabar membimbing, meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan arahan kepada peneliti mulai dari penyusunan proposal sampai pada penyelesaian skripsi ini.
4. Pater, Bruder serta Bapak/Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan caranya masing-masing telah membantu peneliti

sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd. sebagai pegawai tata usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan skripsi ini.
6. RD. Arkadius Y. Manek, S. Fil sebagai ketua pengurus Yayasan Swastisari Keuskupan Agung Kupang yang telah memberikan izin pengambilan data di SMP Katolik Adisucipto Kupang.
7. RD.Yonas Kamlasi, S.Fil.MM selaku Kepala Sekolah SMP Katolik Adisucipto Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Katolik Adisucipto Kupang .
8. Ibu Petronela Teme, S.Pd. dan Bapak Rino selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Katolik Adisucipto Kupang yang telah membantu peneliti dalam memperlancar proses penelitian di SMP Katolik Adisucipto Kupang.
9. Siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 sebagai responden penelitian yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.
10. Bapak Hilarius Tay dan Mama Paulina Wuda, kedua orang tua tercinta dan terbaik sepanjang masa, terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dari semester satu sampai sekarang.
11. Kakak dan adik tersayang Ira Goa, Dovan Goa, dan Kevin Nggajo yang selalu menjadi panutan terbaik
12. Para sahabat tercinta Emon, Mita, Mirna, Geby, Dedy, Klau, Fanty, Yasin, Wanty, Finy, Ano, Yolan, Plaus, Noventia, Afni dan Ka Jov yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling yang selalu membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah mendukung peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat penting bagi peneliti dalam rangka memperbaiki skripsi ini.

Kupang,2025

Peneliti

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Profil Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 dan Implikasinya bagi Bimbingan Belajar. Masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025? (2) Bagaimana implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025, dan (2) Implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar. Variabel penelitian ini yaitu stres akademik. Sampel sebanyak 45 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kecenderungan pusat. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh skor rata-rata stres akademik sebesar 105, yang berada pada rentang 100–129 dan termasuk dalam kategori *tinggi*. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami tingkat stres/tekanan akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada : 1) Kepala Sekolah, diharapkan untuk memfasilitasi program BK yang mendukung pengurangan stres siswa 2) Guru BK, diharapkan dapat merancang layanan bimbingan kelompok atau klasikal yang fokus pada penanganan stres akademik 3) Siswa, diharapkan lebih peka terhadap tanda-tanda stres dan proaktif mencari bantuan serta mengikuti program BK seperti bimbingan belajar.

ABSTRACT

This research is entitled Profile of Academic Stress of Class IX Students of Adisucipto Catholic Junior High School Kupang in the 2024/2025 academic year and its Implication for Tutoring. The problems of this research are: (1) What is the academic stress profile of ninth grade students of Adisucipto Catholic Junior High School Kupang in the 2024/2025 academic year? (2) What are the implications of the academic stress profile of ninth grade students of Adisucipto Catholic Junior High School Kupang in the 2024/2025 academic year for the tutoring program? The purpose of this study was to determine (1) the academic stress profile of ninth grade students of Adisucipto Kupang Catholic Junior High School in the 2024/2025 academic year, and (2) the implications of the academic stress profile of ninth grade students of Adisucipto Kupang Catholic Junior High School in the 2024/2025 academic year for the tutoring program. The variable of this study is academic stress. The sample was 45 students. The data analysis technique used was central tendency analysis. Based on the results of data analysis, the average score of academic stress is 105, which is in the range of 100-129 and is included in the high category. These results indicate that in general students experience high levels of academic stress/pressure. Based on the results of the study, it is suggested to: 1) School Principals, are expected to facilitate counseling programs that support student stress reduction 2) BK teachers, are expected to design group or classical guidance services that focus on handling academic stress 3) Students, are expected to be more sensitive to signs of stress and proactively seek help and participate in BK programs such as tutoring.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Definisi Konseptual	3
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Teori Tentang Variabel Penelitian	6
B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relewan.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi Dan Sampel	20
D. Definisi Operasional Variabel.....	21
E. Instrumen Penelitian	21

F. Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil penelitian	35
B. Implikasi Bagi Program Bimbingan Belajar.....	47
C. Pembahasan	49
BAB V PENUTUP	52
A. Simpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jumlah Populasi	20
Tabel 3.2. Jumlah Sampel.....	20
Tabel 3.3. Pedoman Skoring Angket	23
Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Angket Stres Akademik	24
Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Angket Stres Akademik	25
Tabel 3.6. Pedoman Kriteria Skor Stres Akademik.....	31
Tabel 3.7. Pedoman Kriteria Skor Aspek Fisik	32
Tabel 3.8. Pedoman Kriteria Skor Aspek Perilaku	33
Tabel 3.9. Pedoman Kriteria Skor Aspek Pemikiran.....	33
Tabel 3.10. Pedoman Kriteria Skor Aspek Emosi	34
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Skor Angket Stres Akademik.....	36
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Skor Angket Aspek Fisik	38
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Skor Angket Aspek Perilaku	41
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Skor Angket Aspek Pemikiran	43
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Skor Angket Aspek Emosi	45
Tabel 4.6. Rekomendasi Pelaksanaan Program Bimbingan Belajar.....	48

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-kisi Angket Stres Akademik.

Lampiran 2 : Angket Stres Akademik.

Lampiran 3 : Surat Peneliti dari Peneliti kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Lampiran 4 : Surat Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling kepada Dekan fakultas FKIP.

Lampiran 5 : Surat Penelitian dari Dekan Fakultas FKIP kepada Ketua Yayasan Swastisari Keuskupan Agung Kupang.

Lampiran 6 : Surat Penelitian dari Yayasan Swastisari Keuskupan Agung Kupang kepada Kepala SMP Katolik Adisucipto Kupang

Lampiran 7 : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 8 : Tabulasi Skor Uji Validitas Angket Stres Akademik

Lampiran 9 : Tabulasi Skor Uji Reabilitas Angket Stres Akademik

Lampiran 10 : Tabulasi Skor Angket Stres Akademik Keseluruhan

Lampiran 11 : Tabulasi Skor Angket Stres Akademik Aspek Fisik

Lampiran 12 : Tabulasi Skor Angket Stres Akademik Aspek Perilaku

Lampiran 13 : Tabulasi Skor Angket Stres Akademik Aspek Pemikiran

Lampiran 14 : Tabulasi Skor Angket Stres Akademik Aspek Emosi

Lampiran 15 : Tabel Nilai r Produk Moment

Lampiran 16 : Tabel Nilai Kurva Normal