

ABSTRAK

Siswa SMK tingkat akhir menghadapi serangkaian tugas atau tuntutan yang menentukan kemampuan akademis mereka. Situasi ini dapat menyebabkan tekanan yang menentu stres yang dialami siswa. Stres yang berkaitan dengan akademik disebut stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris, adakah pengaruh kontrol diri terhadap stress akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan, adakah pengaruh berpikir positif terhadap stress akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan, dan adakah pengaruh kontrol diri dan berpikir positif terhadap stress akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan penyebaran secara *online* melalui *goggle form*. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala psikologi stress akademik yang dikonstruksi oleh Nanda (2021) berdasarkan teori Gadzella dan Masten (2012), Skala kontrol diri yang di konstruksikan berdasarkan teori Averill (1973), dan skala berpikir positif yang dikonstruksikan berdasarkan teori Albrecht (1987). Penelitian ini melibatkan 100 siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *insidental sampling*. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi kontrol diri dan stress akademik sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap stress akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan, nilai signifikansi berpikir positif dan stress akademik sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh signifikan berpikir positif terhadap stress akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan, Terdapat pengaruh signifikan kontrol diri dan berpikir positif terhadap stress akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan menunjukkan ke arah negatif berarti semakin tinggi kontrol diri dan berpikir positif siswa, maka semakin rendah stress akademik yang alami siswa. Terdapat kontribusi kontrol diri dan berpikir positif terhadap stres akademik dengan nilai *R Square* sebesar 61,6%.

Kata kunci: Stres akademik, kontrol diri dan berpikir positif

ABSTRAK

Final-year vocational school students face a series of assignments or demands that determine their academic abilities. This situation can lead to uncertain stress that students experience. Stress related to academics is called academic stress. This study aims to empirically test whether there is an effect of self-control on the academic stress of grade XII students of SMKT Assalam Durenan, whether there is an influence of positive thinking on the academic stress of grade XII students of SMKT Assalam Durenan, and whether there is an effect of self-control and positive thinking on the academic stress of grade XII students of SMKT Assalam Durenan. In this study uses a quantitative approach with a type of causal associative research. Data collection using questionnaires with online dissemination through goggle forms. The measuring tools in this study are the academic stress psychology scale constructed by Nanda (2021) based on the theory of Gadzella and Masten (2012), the self-control scale constructed based on the Averill theory (1973), and the positive thinking scale constructed based on Albrecht's theory (1987). This research involved 100 grade XII students of SMKT Assalam Durenan. The sampling technique in this study is incidental sampling. Data analysis uses multiple linear regression analysis.

The results of the study showed that the significance value of self-control and academic stress was $0.000 < 0.05$, meaning that there was an effect of self-control on academic stress of grade XII students of SMKT Assalam Durenan, the significance value of positive thinking and academic stress was $0.000 < 0.05$, meaning that there was a significant influence of positive thinking on academic stress of grade XII students of SMKT Assalam Durenan, There was a significant influence of self-control and positive thinking on academic stress with a score of $0.000 < 0.05$ and showing a negative direction means that the higher the student's self-control and positive thinking, the lower the student's natural academic stress. There was a contribution of self-control and positive thinking to academic stress with an R score of 61.6%.

Keywords: *Academic stress, self-control and positive thinking*

ملخص

يواجه طلاب المدارس المهنية في السنة النهائية سلسلة من المهام أو المطالب التي تحدد قدراتهم الأكاديمية. يمكن أن يؤدي هذا الموقف إلى ضغوط غير مؤكدة يعاني منها الطلاب. الإجهاد المرتبط بالأكاديميين يسمى الإجهاد الأكاديمي. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار تجريبي ما إذا كان هناك تأثير لضبط النفس على الإجهاد الأكاديمي لطلاب الصف الثاني عشر من مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان، وما إذا كان هناك تأثير للتفكير الإيجابي على الضغوط الأكاديمية لطلاب الصف الثاني عشر من من مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان ، وما إذا كان هناك تأثير لضبط النفس والتفكير الإيجابي على الإجهاد الأكاديمي لطلاب الصف الثاني عشر من من مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان ، في هذه الدراسة يستخدم منهجاً كميًا مع نوع من البحث الترابطي السببي. يستخدم جمع البيانات استبيانًا مع التوزيع عبر الإنترنت من خلال نموذج نظارة. أدوات القياس في هذه الدراسة هي مقياس علم نفس الإجهاد الأكاديمي الذي أنشأه ناندا (٢٠٢١) بناء على نظرية جادزيلا وماستن (٢٠١٢) ، ومقياس ضبط النفس الذي تم إنشاؤه بناء على نظرية أفيريل (١٩٧٣) ، ومقياس التفكير الإيجابي الذي تم إنشاؤه بناء على نظرية ألبريشت (١٩٨٧). شمل هذا البحث ١٠٠ طالب من الصف الثاني عشر من من مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان. تقنية أخذ العينات في هذه الدراسة هي أخذ العينات العرضية. يستخدم تحليل البيانات تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن قيمة دلالة ضبط النفس والإجهاد الأكاديمي كانت $0.000 < 0.05$ ، بمعنى أن هناك تأثيراً لضبط النفس على الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني عشر مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان ، وكانت قيمة التفكير الإيجابي والإجهاد الأكاديمي $0.000 < 0.05$ ، أي أن هناك تأثيراً ذا دلالة إحصائية للتفكير الإيجابي على الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني عشر مدرسة ثانوية مهنية متكاملة السلام دورينان ، كان هناك تأثير معنوي لضبط النفس والتفكير الإيجابي على الضغوط الأكاديمية بدرجة تعني أهمية $0.000 < 0.05$ وإظهار الاتجاه السلبي أنه كلما زاد ضبط النفس والتفكير الإيجابي لدى الطالب ، انخفض الضغط الأكاديمي الطبيعي للطالب. كانت هناك مساهمة في ضبط النفس والتفكير الإيجابي في الإجهاد الأكاديمي بدرجة بلغت ٦١,٦٪.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الأكاديمي وضبط النفس والتفكير الإيجابي