

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting untuk membangun dan mengembangkan potensi intelektual, emosional, dan spiritual pada siswa, karena tujuannya adalah mengembangkan kemampuan peserta didik agar tumbuh menjadi individu yang memiliki keimanan, wawasan pengetahuan, keterampilan, kreativitas, serta kemandirian dalam menjalani kehidupan.¹ Melalui proses pendidikan, diharapkan bisa membantu siswa untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya secara optimal.

Namun, pada kenyataannya selain memberikan pengalaman belajar yang positif, proses pendidikan juga dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis bagi siswa, terutama ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik yang tinggi.² Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan prestasi, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sekolah sering kali menyebabkan siswa mengalami tekanan mental yang dikenal sebagai stres akademik.³

Stres akademik merupakan keadaan psikologis yang muncul ketika individu memandang tuntutan dalam bidang akademik sebagai sesuatu yang melampaui kapasitas yang dimilikinya.⁴ Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, mulai dari menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, terganggunya konsentrasi, hingga kesehatan mental siswa.⁵ Dengan demikian, stres akademik merupakan salah satu isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam bidang pendidikan.

¹ Tajuddin Noor, "Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003," *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 2, no. 01 (2018)

² Mufadhal Barseli et al., "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–148, <https://doi.org/10.29210/119800>

³ Sopiani et al., "Stres Akademik Pada Siswa SMA/SMK: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi pada Siswa SMK 3 Mataramaman 12, no. 1 (2025): 27–32

⁴ Barseli et al., "Konsep Stres Akademik,"

⁵ *ibid*

Fenomena stres akademik saat ini menjadi salah satu permasalahan dalam bidang pendidikan yang cukup serius, khususnya pada siswa di SMA dan sederajat.⁶ Hal ini terjadi karena siswa sekolah menengah atas sedang berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan terjadinya perubahan pada fisik, emosi, dan juga hubungan sosial yang semakin kompleks. Pada tahap ini, peserta didik menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang telah mereka tempuh sebelumnya. Siswa mulai menghadapi materi yang lebih kompleks, keinginan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi, serta persiapan dalam menghadapi berbagai ujian dan menentukan arah pendidikan setelahnya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA di Indonesia berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Karomah dan Rakhmawati menemukan bahwa mayoritas siswa kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang berada pada tingkat stres akademik kategori sedang sebesar 44,54%, sedangkan 21,09% lainnya termasuk dalam kategori tinggi.⁷ Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Sriwahyuningsih dan Barseli, yang mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik siswa tergolong dalam kategori tinggi.⁸ Selain itu Irawan juga mengungkapkan bahwa terdapat 94,2% siswa SMA sederajat di wilayah DKI Jakarta mengalami stres akademik di kategori sedang.⁹

Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa di MA Al-Manar. MA Al-Manar adalah salah satu sekolah swasta berbasis Islam di Nganjuk. Sekolah ini menggunakan kurikulum merdeka sebagai acuan belajarnya

⁶ Laelatul Khasanah et al., “Mengurangi Stres Akademik Siswa: Peran Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya,” *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 3 (2024): 458–467, <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i3.458-467>

⁷ Karomah dan Dhini Rakhmawati, “Tingkat Stress Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 14 Semarang,” *Jurnal Psikologi Revolusioner* 8, no. 8 (2024): 10–14

⁸ Vera Sriwahyuningsih dan Mufadhal Barseli, “Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 106–114, <https://doi.org/10.26539/terapeutik.823157>

⁹ Fajar Irawan, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap School Burnout pada Siswa SMA Sederajat” (Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, 2024)

dengan waktu belajar 7 jam setiap harinya setiap hari senin-sabtu. Selain mempelajari mata pelajaran umum, siswa juga diwajibkan mengikuti berbagai pelajaran agama dan pembiasaan agama seperti membaca serta menghafal al-Qur'an setiap pagi serta ma'nani kitab-kitab tertentu. Banyaknya materi pembelajaran dan tugas akademik ini lah yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis pada siswa.

Fenomena stres akademik di MA Al-Manar semakin diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 30 siswa menggunakan skala stres akademik ESSA versi terjemahan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 56,67% siswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, sedangkan 43,33% lainnya berada di kategori sedang. Data tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa menghadapi tekanan akademik yang cukup berat.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa MA Al-Manar, diketahui bahwa sebagian siswa mengalami berbagai tekanan akademik yang berasal dari banyaknya tugas yang diberikan guru, meningkatnya beban belajar menjelang ujian, tuntutan untuk memperoleh nilai yang tinggi, serta ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan sekitar. Tekanan tersebut tidak hanya membuat siswa merasa terbebani dalam menjalani proses pembelajaran, tetapi juga memunculkan berbagai reaksi psikologis seperti *overthinking*, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, kehilangan motivasi belajar, merasa frustrasi, hingga kesulitan mengendalikan emosi.

Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena stres akademik memang terjadi pada siswa MA Al-Manar dan tercermin melalui berbagai aspek stres akademik menurut Sun et al., yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (harapan terhadap diri sendiri), dan *despondency*

(keputusasaan).¹⁰ Meskipun sebagian siswa menganggap jadwal sekolah tidak terlalu padat, mereka tetap merasakan beban akademik terutama ketika tugas diberikan secara bersamaan. Oleh karena itu, stres akademik menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun proses belajar siswa.

Tingkat stres akademik yang tinggi tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta berdampak pada pencapaian akademik mereka. Bahkan dalam beberapa kasus, stres akademik juga dapat memicu terjadinya perilaku berbahaya seperti menarik diri dari lingkungan sosial, perilaku agresif, hingga ide bunuh diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa dampak stres akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek pendidikan, melainkan juga dapat mengancam kesehatan mental dan perkembangan psikososial siswa secara keseluruhan.

Dalam menghadapi tekanan yang datang, setiap siswa memiliki respon berbeda. Perbedaan tersebut erat kaitannya dengan ketahanan psikologis internal yang dimiliki siswa, salah satunya adalah *self-esteem*. Berdasarkan perspektif psikologi humanistik, Rogers mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-concept* positif dan selaras akan lebih mampu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan karena yakin terhadap kemampuannya.¹¹ Salah satu komponen penting dari *self-concept* adalah *self-esteem*, yakni penilaian individu terhadap kualitas, nilai, dan kemampuan yang dimilikinya secara menyeluruh.

Oleh karena itu, individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri, dapat menerima dirinya secara positif, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup dengan

¹⁰ Jing Sun et al., "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students," *Journal of Psychoeducational Assessment* 29, no. 6 (2011)

¹¹ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), sebagaimana dikutip dalam Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy, dan Budi Purwoko, "Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur," *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 10, no. 2 (2025)

sikap yang mudah menyesuaikan diri. Sementara itu, individu yang mempunyai *self-esteem* rendah biasanya memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, merasa kurang mampu, dan lebih mudah cemas ketika mendapatkan tuntutan yang tinggi.¹² Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Febriani dan Minarsi yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-esteem* dan stres akademik. Dengan kata lain, peningkatan *self-esteem* diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik yang dialami individu.¹³

Sejumlah penelitian telah membuktikan adanya keterkaitan antara *self-esteem* dan stres akademik. Namun demikian, ketahanan psikologis saja tidak cukup untuk memberikan gambaran tentang cara siswa dalam menyikapi tantangan yang datang, terutama dalam konteks sekolah berbasis Islam. Selain faktor psikologis berupa *self-esteem*, siswa MA juga memiliki karakteristik religius yang diduga memengaruhi kemampuan menghadapi tekanan akademik. Religiusitas dapat diartikan sebagai sejauh mana seseorang meyakini, memahami, menginternalisasi, dan menerapkan nilai-nilai agama dalam berbagai aspek kehidupannya.¹⁴

Religiusitas berkaitan erat dengan *self-esteem*. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi umumnya menunjukkan ketenangan emosional dan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, serta kemampuan memaknai tekanan hidup secara lebih positif.¹⁵ Misalnya menganggap ujian sebagai bagian dari ibadah atau proses ikhtiar. Hal ini juga dapat memperkuat *self-esteem* yang positif karena individu merasa berharga di hadapan Tuhannya. Sebaliknya, rendahnya religiusitas dapat menyebabkan individu lebih mudah

¹² Syahfira et al., "Pengaruh Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 3, no. 6 (2023): 443–449, <https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449>

¹³ Tiana Febriani dan Minarsi, "Hubungan *Self-esteem* dengan Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri 1 Indralaya," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 4 (2025): 315–329, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.33899>

¹⁴ Charles Y. Glock and Rodney Stark, *Religion and Society in Tention* (Chicago: Rand McNally, 1965).

¹⁵ *Ibid*

merasa kosong, kehilangan arah hidup, dan sulit membangun penghargaan diri yang positif.¹⁶

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan khususnya pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk karena beberapa alasan. Pertama, sebagai sekolah berbasis Islam dengan sistem pendidikan yang terintegrasi antara akademik dan nilai-nilai keislaman, tidak hanya dihadapkan pada tuntutan kurikulum akademik, tetapi juga pada berbagai kewajiban yang berkaitan dengan aspek keagamaan. Kondisi ini berpotensi memunculkan stres yang berbeda dari sekolah lain.

Kedua, jumlah siswa yang relatif terbatas namun memiliki sistem pembelajaran yang terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih mendalam. Ketiga, penelitian yang mengkaji pengaruh *self-esteem* dan religiusitas terhadap stres akademik pada siswa di MA belum banyak dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mengenai aspek-aspek psikologis yang dapat mendukung kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan akademik secara positif. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Temuan penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai acuan awal dalam merancang layanan konseling maupun program pengembangan diri yang bertujuan meningkatkan *self-esteem* dan religiusitas sehingga stres akademik dapat diminimalkan.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan seperti berikut:

- a. Tingginya tuntutan akademik pada siswa sekolah menengah dapat memicu siswa mengalami stres akademik, terutama pada siswa MA

¹⁶ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2018)

yang menghadapi materi pembelajaran lebih kompleks dengan perpaduan materi akademik serta religius secara bersamaan.

- b. *Self-esteem* rendah menyebabkan siswa kurang percaya dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga lebih mudah merasa tertekan saat menghadapi berbagai tugas dan tuntutan akademik yang datang dan akan menghambat perkembangan potensi yang dimiliki siswa.
- c. Religiusitas siswa juga diduga turut memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan yang datang, akan tetapi religiusitas pada remaja masih beragam.

2. Batasan Penelitian

Untuk memastikan penelitian berlangsung secara sistematis dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan pembatasan ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya melibatkan siswa MA Al-Manar Nganjuk sebagai subjek penelitian, sehingga hasil yang diperoleh belum tentu dapat mewakili kondisi siswa MA maupun SMA lain di Indonesia.
- b. Penelitian ini difokuskan pada pengkajian pengaruh *self-esteem* dan religiusitas terhadap stres akademik, dengan *self-esteem* dan religiusitas berperan sebagai variabel independen serta stres akademik sebagai variabel dependen.
- c. Meskipun menggunakan istilah pengaruh, penelitian ini tidak menyimpulkan kausalitas secara mutlak karena tidak menggunakan desain eksperimental.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *self-esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk?

2. Apakah religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk?
3. Apakah *self-esteem* dan religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk.
2. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk.
3. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan religiusitas secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk.

E. Kegunaan/ Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam kajian psikologi klinis, psikologi pendidikan, dan psikologi Islam.
- b. Sebagai bahan acuan dan referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-esteem*, religiusitas, dan stres akademik.
- c. Memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi Islam mengenai hubungan *self-esteem*, religiusitas, dan stres akademik pada konteks Madrasah Aliyah.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat:

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai hubungan *self-esteem* dan religiusitas dengan stres akademik sehingga dapat menambah pemahaman siswa terhadap faktor yang berkaitan dengan stres akademik.
- b. Bagi guru dan pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai kondisi psikologis siswa, khususnya yang berkaitan dengan *self-esteem*, religiusitas, dan stres akademik.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya pada bidang psikologi.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menelaah pengaruh *self-esteem* dan religiusitas terhadap stres akademik pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada siswa kelas X dan XI yang berusia 15-18 tahun, karena pada tahap ini siswa berada pada fase perkembangan remaja yang rentan mengalami tekanan akademik akibat peningkatan beban belajar, tuntutan prestasi, serta persiapan pendidikan lanjutan.

Penelitian ini hanya mengkaji tiga variabel utama, yaitu *self-esteem* dan religiusitas sebagai variabel independen, sedangkan stres akademik sebagai variabel dependen. Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan cara pengumpulan data melalui skala psikologis yang ditujukan untuk mengukur *self-esteem*, religiusitas, dan stres akademik pada siswa. Data yang dikumpulkan bersifat angka dan dianalisis dengan metode statistik untuk mengidentifikasi pengaruh *self-esteem* dan religiusitas terhadap stres akademik pada siswa kelas X dan XI MA Al-Manar Nganjuk.

Ruang lingkup penelitian juga dibatasi pada lokasi dan waktu tertentu, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi *self-esteem* dan stres

akademik pada siswa kelas X dan XI ketika penelitian dilakukan, sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh siswa MA di Indonesia maupun pada jenjang pendidikan lainnya.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini berfokus pada dua variabel utama, yaitu *self-esteem* dan religiusitas sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen.

1. *Self-esteem* (Variabel Independen / X_1)

a. Penegasan Konseptual

Menurut Rosenberg *self-esteem* adalah sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam bentuk penilaian positif maupun negatif yang mencakup aspek penerimaan diri dan penghargaan diri secara keseluruhan.¹⁷ Sementara itu, Coopersmith mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan sejauh mana individu merasa mampu, berarti, dan berharga.¹⁸ Individu yang memiliki *self-esteem* baik akan merasa percaya diri, mampu menghadapi tantangan, dan mempunyai pandangan positif terhadap dirinya.

b. Penegasan Operasional

Self-esteem dalam penelitian ini didefinisikan sebagai evaluasi positif atau negatif siswa terhadap nilai, kemampuan akademik, dan keberhargaan dirinya secara keseluruhan, sebagaimana diukur melalui skala *self-esteem* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith, yang meliputi: *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.¹⁹

¹⁷ Morris Rosenberg, *Society And The Adolescent Self-Image* (Princeton: Princeton University Press, 1965) <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf>

¹⁸ Stanley Coopersmith, *The Antecedents Of Self-esteem* (San Francisco: W.H. Freeman And Company, 1967) https://openlibrary.org/books/OL5543113M/The_antecedents_of_self-esteem.

¹⁹ *ibid*

2. Religiusitas (Variabel Independen/ X₂)

a. Penegasan Konseptual

Religiusitas merupakan sejauh mana agama menjadi pusat dalam kepribadian individu, serta mencerminkan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik keagamaan yang berperan dalam membentuk pola pikir, perasaan, dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.²⁰ Religiusitas tidak hanya tampak pada aktivitas ibadah, tetapi juga tercermin dalam perilaku sosial dan kehidupan individu sebagai seorang muslim.²¹ Individu dengan religiusitas tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, ketenangan batin, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif.

b. Penegasan Operasional

Religiusitas pada penelitian ini diartikan sebagai tingkat keyakinan, penghayatan, pemahaman, dan pengamalan ajaran Islam pada siswa di MA Al-Manar Nganjuk yang diukur dengan skala *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) dengan aspek-aspek *intellectual, ideology, public practice, private practice, dan religious experience*.²²

3. Stres Akademik (Variabel Dependen / Y)

a. Penegasan Konseptual

Stres akademik adalah respon psikofisiologis negatif yang dialami siswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengahadapinya.²³ Stres akademik berkaitan dengan persepsi yang muncul ketika siswa mendapatkan beban belajar, tuntutan nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Stres akademik tidak hanya

²⁰ Stefan Huber dan Odilo W. Huber, "The Centrality of Religiosity Scale (CRS)," *Religions* 3, no. 3 (2012): 710.

²¹ Kayode Olufadi, "Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS): A New Instrument for Muslim Religiosity Research and Practice," *Psychology of Religion and Spirituality* 9, no. 2 (2017): 165–179, <https://doi.org/10.1037/rel0000074>

²² Huber dan Huber, "The Centrality of Religiosity, 710-714.

²³ Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984)

memengaruhi kondisi mental individu, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, fungsi kognitif, keadaan emosional, serta perilaku siswa.²⁴

b. Penegasan Operasional

Dalam penelitian ini, Stres akademik diartikan sebagai tingkat tekanan yang dirasakan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, yang akan diukur melalui skala stres akademik *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari: *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation*, dan *despondency*.²⁵

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk membuat karya ilmiah menjadi terstruktur, runtut, dan mudah dipahami, sehingga isi karya ilmiah dapat tersampaikan dengan jelas. Dalam penelitian ini, sistematika penulisan dibagi menjadi 3, yakni bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir.

Pada bagian awal laporan penelitian mencakup beberapa hal, yaitu sampul depan, halaman judul, lembar pengesahan atau persetujuan, pernyataan orisinalitas, motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, dan abstrak.

Bagian utama dalam skripsi ini berisi pembahasan utama penelitian yang tersusun secara sistematis dalam enam bab. Masing-masing bab dibagi ke dalam beberapa sub bab sesuai dengan fokus pembahasannya.

Bab I membahas aspek pendahuluan, yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi permasalahan, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel penelitian, serta sistematika penyusunan skripsi.

Bab II menguraikan landasan teoritis yang menjadi dasar penelitian, mencakup teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian, penelitian

²⁴ Sun et al., "Educational Stress Scale,"

²⁵ *ibid*

terdahulu, kerangka teori, serta hipotesis penelitian yang akan diuji.

Bab III membahas metode penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel penelitian beserta teknik pengukurannya, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, metode pengumpulan data, teknik analisis data, serta tahapan pelaksanaan penelitian.

Bab IV menyajikan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum penelitian, data demografis, hasil statistik deskriptif, kategorisasi hipotetik, serta hasil dari uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang telah dilakukan.

Bab V berisi hasil pembahasan dari penelitian berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, interpretasi temuan penelitian, serta penjelasan mengenai keterkaitan hasil penelitian dengan landasan teori yang digunakan.

Bab VI merupakan bagian penutup yang berisi rangkuman hasil penelitian dalam bentuk kesimpulan serta saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait maupun penelitian selanjutnya.

Bagian akhir dari penelitian ini terdiri tiga sub bab, yakni 1) daftar rujukan, 2) lampiran yang terdiri dari instrumen penelitian, data mentah, surat izin, dan lainnya, serta 3) daftar riwayat hidup.