

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

I GEDE WAHYU ADI GEGANA ARINATA
NBI:1512200311

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH ATAS (SMA)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata

NBI:1512200311

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata

NBI : 1512200311

Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 09 Januari 2026



I Gede Wahyu Adi Gegana A.

NBI: 1512200311



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata
NBI/ NPM : 1512200311
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS (SMA)

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada Tanggal : 9 Januari 2026



Yang Menyatakan

(I Gede Wahyu Adi Gegana A)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : I Gede Wahyu Adi Geagana Arinata
NBI : 1512200311
JUDUL : Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik
Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Surabaya, 05 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

- 1. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog**
- 2. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
- 3. Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog**

.....
.....
.....

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**



Dr. Diah Sofiah, M.si., Psikolog
NPP : 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

“Catur mengajarkan bahwa setiap pion adalah potensi raja.
tidak perlu bermain cepat yang penting bermain benar.
biarkan papan yang berbicara”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yang tidak pernah lelah memberikan doa, dukungan, dan kepercayaan. Kesabaran, pengorbanan, serta kasih sayang yang diberikan menjadi fondasi utama bagi saya untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap tahapan perkuliahan, termasuk dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

Kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Fakultas Psikologi, saya mengucapkan terima kasih atas ilmu, arahan, dan bimbingan yang telah diberikan. Setiap masukan dan proses diskusi menjadi bagian penting dalam membentuk pemahaman saya, khususnya terkait konsep diri akademik dan stres akademik.

Tak lupa, karya ini saya persembahkan kepada para siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menjadi subjek sekaligus inspirasi dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya konsep diri akademik dalam menghadapi stres akademik, serta menjadi bahan refleksi bagi dunia pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan suportif.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : I Gede Wahyu Adi Gagana Arinata
Tempat, Tanggal Lahir : Denpasar, 07 – Juli - 2003
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Agama : Hindu
Alamat : Asrama Brimob Tohpati
E-Mail : geganawahyu13@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2009 – 2015 : SD Saraswati 6 Denpasar
2015 – 2018 : SMP Negeri 8 Denpasar
2018 – 2021 : SMA Negeri 7 Denpasar
2021 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945

C. Riwayat Pekerjaan

Maret – Juni 2025 : MBKM Plato Foundation
September 2024 : Crew 86 Production

D. Riwayat Organisasi

2022-2023 : Bendahara (Ukm UKKH)
2023-2024 : Ketua Umum (Ukm UKKH)
September – oktober (2024) : Sekretaris (Bawaslu Fakultas Psikologi)

E. Kemampuan

1. Soft skill : Kepemimpinan, Komunikasi efektif, Kerjasama team, Manajemen waktu, Tanggung jawab, Ketelitian, Pengambilan keputusan, Kemampuan administrasi dan Pengelolaan keuangan organisasi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Saputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S-1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya..
4. Dr. Suhadianto, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, yang telah memberikan bimbingan, saran, serta diskusi yang membangun selama proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pelayanan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.
8. Kepada yang teristimewa penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta Mama dan Papa. Kepada mereka, penulis persembahkan setiap

langkah perjuangan ini. Terima kasih atas pengorbanan yang tiada henti, doa yang tak pernah putus, serta cinta yang terus menjadi sumber kekuatan penulis.

9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Diva Sandrina Tunggal Dewi. Karya ini untuk orang yang berhasil membuat penulis selalu tersenyum, bahkan saat mengerjakan hal yang paling membosankan. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, serta menghibur peneliti untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan
10. Kepada sahabat sejati Moh Junaidi, Muhammad Sultan dwiyasa, Syahrul Hidayat, Dimas Damaris, Ilhan Juantino selaku sahabat penulis selama di perkuliahan dan di warkop STK yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi, dan saling menguatkan satu sama lain di setiap langkah hingga terselesaikan perkuliahan ini.

Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email geganawahyu13@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa SMA akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan performa belajar siswa. Salah satu faktor internal yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik adalah konsep diri akademik, yaitu persepsi individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala konsep diri akademik dan skala stres akademik dengan model Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi statistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin positif konsep diri akademik yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsep diri akademik memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penguatan konsep diri akademik perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA.

Kata Kunci: konsep diri akademik, stres akademik, siswa SMA, psikologi pendidikan, tuntutan akademik

The Relationship Between Academic Self-Concept and Academic Stress Among Senior High School Students

I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email geganawahyu13@gmail.com

Abstract

Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by senior high school students due to high academic demands, such as academic workload, evaluation pressure, and expectations from the school and family environment. This condition may lead to a decline in students' psychological well-being and academic performance. One internal factor that plays a role in influencing the level of academic stress is academic self-concept, which refers to an individual's perception of their abilities and competencies in the academic domain. This study aims to examine the relationship between academic self-concept and academic stress among senior high school students. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The participants were senior high school students selected using an incidental sampling technique based on predetermined criteria. Data were collected using an academic self-concept scale and an academic stress scale with a Likert model that had met validity and reliability requirements. Data analysis was conducted using statistical correlation techniques. The results indicate a significant relationship between academic self-concept and academic stress among senior high school students with a negative direction. This means that the more positive the students' academic self-concept, the lower the level of academic stress they experience, and vice versa. These findings suggest that academic self-concept plays an important role in helping students cope with academic demands more adaptively. Therefore, strengthening academic self-concept should be considered an important focus in educational settings as an effort to reduce academic stress among senior high school students.

Keywords: *academic self-concept, academic stress, senior high school students, educational psychology, academic demands*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
Abstract.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	8
B. Tujuan dan Manfaat	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
2. Manfaat Penelitian.....	9
C. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAU PUSTAKA	11
A. Stres Akademik	11
1. Definisi Stres Akademik	11
2. Aspek – aspek Stres Akademik.....	12
3. Faktor – faktor Stres Akademik	14
B. Konsep Diri Akademik.....	15
1. Definisi Konsep Diri Akademik	15
2. Aspek – Aspek Konsep Diri Akademik	18
3. Faktor – faktor Konsep Diri Akademik	19
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Populasi dan Partisipan	23
1. Populasi.....	23
2. Partisipan.....	23
B. Desain Penelitian	24
C. Instrumen Pengumpulan Data	24
1. Skala II (Variabel Stres Akademik)	25
2. Skala 1 (Variabel Konsep diri Akademik)	32
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	35
1. Uji Prasyarat.....	35
2. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Pelaksanaan Penelitian	39
2. Data Demografi Penelitian	39
3. Uji Deskriptif	41
4. Uji Hipotesis.....	42
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
1. Bagi Siswa.....	45
2. Bagi Sekolah Dan Guru.....	45
3. Bagi Orang Tua	46
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert	25
Tabel 3. 2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	26
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	28
Tabel 3. 4 Hasil Uji Blue Print Skala Stres Akademik	30
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	31
Tabel 3. 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Konsep Diri Akademik	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri Akademik	34
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas Skala Konsep Diri Akademik	34
Tabel 3. 9 Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 3. 10 Hasil Uji Linieritas	36
Tabel 4. 1 Data Demografi Usia	39
Tabel 4. 2 Data Demografi Jenis kelamin	40
Tabel 4. 3 Data Demografi Asal Sekolah	40
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Data Penelitian	41
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Konsep Diri Akademik	41
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Stres Akademik	42
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	53
Lampiran 2 Blueprint Skala Konsep Diri Akademik	54
Lampiran 3 Blueprint Skala Stres Akademik	54
Lampiran 4 Tabulasi Data Konsep Diri Akademik	57
Lampiran 5 Tabulasi Skala Stres Akademik	63
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Konsep Diri	69
Lampiran 7 Validitas Skala Konsep Diri Putaran Kedua	71
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	71
Lampiran 9 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Dua.....	73
Lampiran 10 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Tiga	74
Lampiran 11 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Empat	75
Lampiran 12 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Lima	76
Lampiran 13 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Enam	77
Lampiran 14 Uji Validitas Skala Stres Akademik Putaran Ke Tujuh	78
Lampiran 15 Uji Normalitas.....	79
Lampiran 16 Uji Linieritas	79
Lampiran 17 Uji Korelasi.....	79
Lampiran 18 Uji Demografi	79
Lampiran 19 Uji Deskriptif Skala Konsep Diri Akademik	81
Lampiran 20 Uji Deskriptif Skala Stres Akademik	81
Lampiran 21 Uji Hipotesis	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	22
-------------------------------------	----