

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN DUKUNGAN LINGKUNGAN SEKOLAH
DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA
KELAS XII SMA ISLAM ATHIRAH BARUGA**



**OLEH:
MUHAMMAD JAZILUL FAWAID HARTONO
230240119**

**SMA ISLAM ATHIRAH BUKIT BARUGA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Proyek Akhir : Hubungan dukungan lingkungan sekolah dengan Tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga

2. Biodata Penulis

- a. Nama Lengkap : Muhammad Jazilul Fawaid Hartono
- b. Kelas : XII.5
- c. NIS : 230240119

Setelah melalui pembimbingan, maka proyek akhir ini disetujui untuk dipresentasikan pada saat ujian.

Makassar 18 November 2025

Mengesahkan,

Wakil Kepala Sekolah Bid. Kurikulum

Pembimbing

Shandra Santika Nur P, S.Pd., Gr.
NIK : 201501008

Muhammad Syafitrah, S. Pd.
NIK : 201902033

Mengetahui,

Kepala SMA Islam Athirah Bukit Baruga

Dr. Bakry, M.Si., M.Stat., Gr.
NIK. 200901004

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Dukungan Lingkungan Sekolah dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu tugas yaitu proyek akhir. Dalam proses penyusunan, penulis memperoleh banyak pengalaman berharga, baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan dalam menyusun karya ilmiah. Penulis juga menyadari bahwa tersusunnya karya tulis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah dengan ikhlas memberikan tenaga, waktu, serta pemikirannya.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu guru serta guru pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti dalam penyelesaian karya tulis ini. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa mendoakan, memberi dorongan, serta menjadi sumber motivasi yang tidak ternilai. Tidak lupa pula, penulis berterima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan semangat, ide, dan bantuan dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan berlangsung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya tulis ilmiah ini di masa mendatang

ABSTRAK

MUHAMMAD JAZILUL FAWAID HARTONO (2025). Hubungan dukungan lingkungan sekolah dengan Tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga. Karya Tulis Ilmiah. Dibimbing oleh Muhammad Syafitrah, S. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan lingkungan sekolah dan tingkat stres akademik pada siswa, serta mengkaji hubungan antara keduanya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui angket Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan lingkungan sekolah dengan tingkat stres akademik pada siswa, yang berarti semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekolah, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan siswa. Dukungan lingkungan sekolah termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai mean sebesar 3,66, yang menunjukkan bahwa siswa merasa lingkungan sekolah cukup mendukung. Sementara itu, stres akademik termasuk dalam kategori rendah dengan nilai mean sebesar 2,41, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengelola tekanan dan stres akademik dengan baik.

Kata Kunci: *Dukungan lingkungan sekolah, Stres akademik, Siswa*

ABSTRACT

MUHAMMAD JAZILUL FAWAID HARTONO (2025). *The Relationship between School Environmental Support and Academic Stress Levels in Grade XII Students of SMA Islam Athirah Baruga. Scientific Paper. Supervised by Muhammad Syafitrah, S.Pd.*

This study aims to determine the extent of school environmental support and academic stress levels in students, and to examine the relationship between the two. The research method used was a quantitative approach with data collection through a Google Form questionnaire. The results showed a negative relationship between school environmental support and academic stress levels in students, meaning that the higher the support provided by the school environment, the lower the level of academic stress perceived by students. School environmental support was categorized as high with a mean score of 3.66, indicating that students perceived the school environment as quite supportive. Meanwhile, academic stress was categorized as low with a mean score of 2.41, indicating that most students were able to manage academic pressure and stress well.

Keywords: *School Environmental Support, Academic Stress, Students*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
DAFTAR ISI.....	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Pikir.....	9
C. Hipotesis.....	10
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	11
A. Jenis Penelitian	11
B. Variabel dan Desain Penelitian.....	11
C. Defenisi Operasional Variabel.....	12
D. Populasi dan Sampel.....	12
E. Teknik Pengumpulan Data.....	13
F. Instrumen.....	13
G. Teknik Analisis Data.....	15
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	17
A. Hasil penelitian.....	17
B. Pembahasan.....	29
BAB V.....	32
A. Kesimpulan.....	32

B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	viii
LAMPIRAN.....	x

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian.....	14
Tabel 3.2 Kekuatan hubungan antara dua variabel.....	16
Tabel 4.1 Deskripsi Responden.....	17
Tabel 4.2 Pernyataan 1 “Saya merasa guru di sekolah peduli terhadap kesulitan belajar saya”.....	18
Tabel 4.3 Pernyataan 2 “Saya merasa nyaman berbagi masalah dengan guru atau bk”.....	18
Tabel 4.4 Pernyataan 3 “Teman-teman disekolah memberikan dukungan ketika saya mengalami kesulitan”.....	19
Tabel 4.5 Pernyataan 4 “Lingkungan sekolah membuat saya lebih semangat untuk belajar”.....	20
Tabel 4.6 Pernyataan 5 “Sekolah menyediakan fasilitas yang membantu saya dalam proses belajar”.....	21
Tabel 4.7 Rekapitulasi Skor Total Variabel X.....	21
Tabel 4.8 Pernyataan 6 “Saya sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan ujian”.....	22
Tabel 4.9 Pernyataan 7 “Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya”.....	23
Tabel 4.10 Pernyataan 8 “Saya merasa mudah merasa cemas atau gelisah saat menghadapi ujian atau tugas”.....	24
Tabel 4.11 Pernyataan 9 “Saya sering kehilangan semangat untuk belajar”.....	24
Tabel 4.12 Pernyataan 10 “Perubahan suasana hati saya sering dipengaruhi oleh beban akademik”.....	25
Tabel 4.13 Rekapitulasi Skor Total Variabel.....	26
Tabel 4.14 korelasi responden.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka pikir.....	9
--------------------------------	---

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sekolah adalah sebuah Lembaga Pendidikan yang merupakan tempat dimana kegiatan belajar mengajar dilaksanakan, dengan bersekolah kita mendapatkan Pendidikan yang menjadi salah satu faktor penting untuk memperoleh ilmu yang dan membentuk generasi yang berkualitas, namun dalam menempuh pendidikan tersebut prosesnya tidak selalu berjalan mulus, siswa akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan baik dari faktor internal dan eksternal. Tekanan tersebut berupa beban tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta tuntutan dari keluarga dan lingkungan. Hal ini akan menyebabkan tekanan psikologis bagi siswa, seringkali harapan yang tinggi dari guru dan orang tua juga akan memicu timbulnya stres akademik. Stres akademik yang dialami siswa dapat berdampak buruk karena dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar, kesehatan mental, juga prestasi siswa

Menurut T. Jagiello (2024) Stres akademik didefinisikan sebagai pengalaman sementara dari tekanan, kecemasan, atau kesulitan terkait pencapaian tujuan akademik. Stres akademik dialami oleh sebagian besar siswa, terutama pada siswa sekolah menengah keatas, stres tersebut dipicu oleh beban tugas, persaingan dengan orang lain, keterbatasan waktu, v juga ujian akhir yang sulit, kondisi ini akan menjadi semakin buruk jika seorang siswa tidak dapat menangani stres yang sedang dialami, yang dapat berdampak tidak hanya pada sisi psikologis tapi juga dapat memengaruhi fisik seperti mudah lelah, mengalami masalah tidur (*insomnia*), juga perubahan nafsu makan, di sisi emosi dapat berupa mudah frustrasi, perubahan suasana hati, kecemasan, depresi, sulit berkonsentrasi, hingga muncul perilaku menarik diri dari lingkungan.

Dalam menghadapi tantangan akademik, dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting, bagi siswa lingkungan sekolah bukan hanya sebagai tempat belajar, tetapi juga tempat untuk mengembangkan kepribadian dan karakter, membangun keterampilan sosial, menanamkan kedisiplinan dan kepatuhan pada aturan, mengembangkan minat dan bakat, juga berinteraksi

dengan teman sebaya. Lingkungan sekolah yang positif dan suportif seperti suasana belajar yang mendukung dan nyaman, interaksi sosial yang positif, serta peningkatan motivasi dapat membantu siswa untuk mengurangi Tingkat stres yang mereka alami. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang tidak mendukung dapat memperburuk keadaan seorang siswa

Selain itu, perubahan perkembangan zaman dan teknologi juga mempengaruhi kondisi siswa, perubahan kurikulum yang silih berganti dengan cepat mengakibatkan siswa semakin stres karena terjadi kebingungan dalam menghadapi perubahan yang terlalu sering, siswa dituntut untuk memiliki akademik yang tinggi serta tuntutan untuk selalu berprestasi menimbulkan tekanan pada siswa, siswa juga diuntut untuk bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kurun waktu yang relatif singkat. Kondisi ini menyebabkan penurunan motivasi dan semangat belajar, beberapa siswa akan merasa tertekan dan kehilangan minat dalam belajar yang berdampak pada hasil belajar mereka, dan hal ini juga menyebabkan ketidaknyamanan siswa dalam belajar, beberapa siswa merasa tidak nyaman dengan pola pembelajaran tertentu, seperti pembelajaran berbasis kelompok yang terlalu kompleks atau tidak memahami materi karena banyak tugas yang diberikan

Dukungan lingkungan sekolah berperan penting dalam mengatasi stres siswa dengan menciptakan suasana aman dan mendukung, menyediakan layanan konseling, mengajarkan program manajemen stres dan keterampilan emosional, serta melibatkan guru-guru yang peka terhadap kondisi siswa, peran guru dan juga teman sebaya sangat penting dalam hal ini untuk memberikan dukungan emosional, ini akan sangat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi belajar, dengan adanya dukungan yang kuat, seorang siswa akan mudah dalam menghadapi tekanan akademik juga mampu mengelola stress dengan lebih baik.

Namun hal yang terjadi malah masih ada siswa yang merasa kurang mendapatkan perhatian atau dukungan. Beberapa di antaranya juga mengeluhkan sikap guru yang kurang peduli terhadap masalah pribadi maupun akademik yang dialami oleh siswa, hal ini dapat memunculkan perasaan terisolasi juga meningkatkan resiko stress akademik. Oleh sebab itu penelitian

ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dukungan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi Tingkat stres akademik pada siswa

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang merasa memiliki dukungan kuat dari guru, fasilitas sekolah dalam menunjang pembelajaran, serta hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya, menunjukkan tingkat stres akademik lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang merasa kurang memiliki dukungan dari guru, fasilitas belajar, juga keterbatasan fasilitas dalam belajar, menunjukkan gejala stres yang lebih tinggi, hal ini membuktikan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang besar terhadap psikologis siswa

Berdasarkan hal tersebut, penulis merasa hal ini penting untuk dilakukan penelitian dengan judul *“Hubungan Dukungan Lingkungan Sekolah dengan Tingkat Stres Akademik pada siswa”*. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran lingkungan sekolah dalam menekan stres akademik pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi bagi sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, sehat, dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat dan memperhatikan kondisi tersebut, maka penelitian ini memiliki rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan lingkungan sekolah yang dirasakan oleh siswa?
2. Bagaimana tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan lingkungan sekolah dengan tingkat stres akademik pada siswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui sejauh mana dukungan sekolah dirasakan oleh siswa disekolah
2. Mengetahui Tingkat stress akademik yang dialami oleh siswa,

3. Mengkaji apakah ada hubungan antara dukungan lingkungan sekolah dengan tingkat stres akademik pada siswa

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan studi serupa
- b. Penelitian ini diharapkan mampu untuk menyampaikan informasi mengenai stres akademik pada siswa, khususnya yang terkait dengan peran lingkungan sekolah

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa
Memberikan pemahaman bahwa stres akademik adalah hal yang wajar, juga dapat dikelola dengan baik
- b. Bagi guru
Membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan dukungan emosional, dan meningkatkan prestasi belajar siswa
- c. Bagi Sekolah
Memberikan gambaran bagi sekolah untuk memberikan dukungan yang tepat, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Lingkungan Sekolah

Menurut Sumarto (2024) Faktor lingkungan sangat penting dalam memengaruhi kesehatan mental seseorang. Terutama pada masa kanak-kanak dan remaja, faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah sangat mempengaruhi perkembangan kesehatan mental. Dukungan keluarga dan teman sebaya yang positif, serta lingkungan sekolah yang mendukung dan aman dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja.

Penyelenggaraan pendidikan agama berbasis multikultural memerlukan dukungan lingkungan sosial dan budaya sekolah. Lingkungan sekolah sebagai *hidden curriculum* memberikan dukungan terhadap pengembangan dan pembinaan multikultural, baik dalam penyediaan fasilitas belajar dan ibadah, layanan administrasi, pengembangan norma perilaku dan tata tertib di sekolah yang bernuansa multikultural maupun berbagai layanan lainnya. Pahrudin, (2021).

Dukungan Sosial di Lingkungan Sekolah Menurut Mala dan Gamar (2025), “Lingkungan sekolah yang mendukung memainkan peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi masalah psikososial. Dukungan sosial dari guru, konselor, dan teman sebaya sangat penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi kesehatan mental peserta didik”.

Secara umum, dukungan lingkungan sekolah memiliki beberapa bentuk dukungan seperti :

a. Dukungan dari Guru

1. Dukungan emosional seperti mendengarkan keluhan siswa dan memberikan semangat Ketika mereka merasa tertekan baik karena tugas atau ujian
2. Dukungan akademik seperti memberikan penjelasan tambahan, bimbingan belajar, atau remedial bagi mereka yang kesulitan dalam memahami materi

3. Dukungan informatif seperti memberi saran mengenai strategi belajar yang efektif dan menjelaskan materi yang mudah dipahami oleh siswa

b. Dukungan Teman Sebaya

1. Saling tolong menolong jika teman mengalami kesulitan, saling menyemangati dan mendengarkan cerita atau curhatan dari teman
2. Berbagi tips dalam belajar, dalam memahami materi pembelajaran, juga dalam menghadapi ujian
3. Menciptakan suasana yang nyaman serta membangun kebersamaan agar teman tidak merasa sendirian dalam mengatasi stres akademik

c. Dukungan Bimbingan Konseling

1. Memberikan layanan konseling untuk bagi siswa yang sedang mengalami masalah stress akademik
2. Menyelenggarakan sosialisasi untuk memberikan pemahaman kepada siswa terkait manajemen waktu, cara belajar yang efektif, dan strategi mengatasi stres akademik
3. Menjadi perantara siswa, guru, dan orang tua jika terjadi masalah belajar atau psikososial

Dukungan lingkungan sekolah memiliki dampak yang besar bagi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Lingkungan sekolah yang positif dan suportif dapat membantu siswa dalam mengelola stres akibat tuntutan belajar, tugas, dan ujian. Ketika siswa merasa diperhatikan dan didukung oleh guru, teman sebaya, serta layanan bimbingan konseling, siswa akan lebih termotivasi untuk belajar dan menunjukkan kemampuan mereka yang lebih baik.

Selain itu, dukungan yang baik dari lingkungan sekolah juga akan menciptakan suasana belajar yang baik juga, mereka akan merasa lebih nyaman, dan lebih terbuka sehingga mereka merasa lebih aman dan berkembang. Dengan adanya dukungan tersebut, kondisi emosional siswa akan lebih baik dan rasa kepercayaan diri siswa akan bertambah, juga hubungan sosial antar siswa akan menjadi lebih harmonis. Oleh karena itu, dukungan lingkungan sekolah penting untuk membantu siswa tidak hanya dalam pencapaian akademik, namun juga dalam menjaga Kesehatan mental dan psikologisnya

2. Stres akademik

Stres akademik merupakan tekanan sehari-hari yang dialami oleh siswa yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental, baik dalam aspek fisik maupun psikis (Špiljak et al., 2022, dalam Hidajat & Putri, 2024). Penelitian tersebut menyatakan bahwa ujian merupakan tekanan terbesar dalam setting akademik siswa. Tingkatan stres ditentukan oleh faktor tantangan akademik dan kehadiran penonton dalam proses ujian. Stres akademik juga merupakan reaksi fisik dan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan belajar yang banyak dan menantang dalam dunia. Belajar yang kompetitif (Tom & George, 2022, dalam Hidajat & Putri, 2024). Selain itu, stres akademik ditandai dengan menurunnya kepercayaan diri, konsentrasi, serta kondisi mental siswa. Stres akademik juga dapat muncul akibat relasi yang kurang baik dengan orang tua, guru, maupun teman, serta tekanan menghadapi ujian yang sulit. Secara umum, stres akademik dapat dipahami sebagai persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik yang memicu respons fisik, perilaku, kognitif, dan emosional yang negatif (Barseli et al., 2017, dalam Hidajat & Putri, 2024).

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017, dalam Tasalim & Cahyani, 2021).

Meskipun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa, namun bentuk tekanan akademik yang dijelaskan juga relevan dialami oleh siswa di lingkungan sekolah.

Faktor penyebab stres akademik pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik yang berasal dari Internal maupun Eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor ini berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, seperti :

- 1) Kemampuan akademik yang rendah, siswa yang memiliki kemampuan akademik yang rendah cenderung kesulitan dalam memahami Pelajaran

- 2) Manajemen waktu yang buruk, siswa yang tidak dapat mengatur waktu akan kewalahan atau kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar dan kegiatan lain
- 3) Kecemasan berlebih terhadap nilai dan ujian, yang menimbulkan tekanan mental

b. Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri siswa, seperti :

- 1) Tuntutan dari guru dan orang tua yang mengharuskan siswa untuk memperoleh nilai yang tinggi
- 2) Siswa sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan, terutama jika harus diselesaikan dalam waktu singkat
- 3) Hubungan sosial yang kurang baik dengan teman sebaya maupun guru
- 4) Suasana belajar yang tidak nyaman, seperti kelas yang ramai dan tempat belajar yang tidak mendukung, dapat membuat siswa sulit fokus saat belajar

Stres akademik juga berdampak pada kondisi psikologis, akademik, dan sosial. Berikut adalah dampak dari stres akademik, seperti :

1. Kondisi psikologis

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung akan lebih mudah merasa cemas, tegang, mudah marah, dan kurang percaya diri, juga akan menimbulkan masalah seperti gangguan tidur dan menurunnya motivasi belajar.

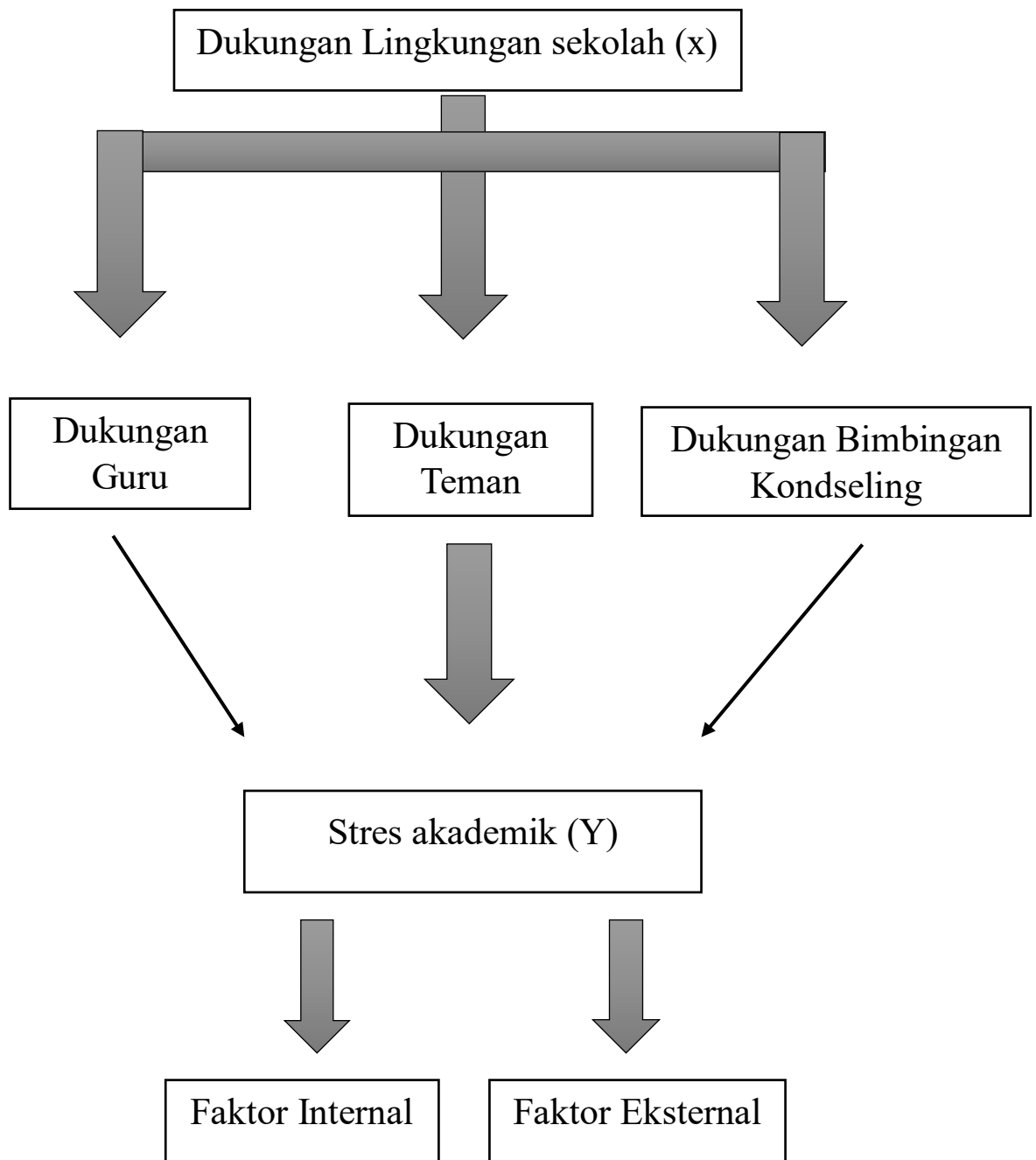
2. Kondisi akademik

Menurunnya konsentrasi dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas atau memahami Pelajaran. Akibatnya, siswa akan mengalami penurunan prestasi dan sulit mencapai target yang diharapkan

3. Kondisi sosial

Siswa akan lebih sering menarik diri dari interaksi sosial, mengurangi komunikasi dengan teman sebaya, dan akan kesulitan untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok.

B. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka piker

C. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan sekolah yang dirasakan siswa dengan tingkat stres akademik mereka.

2. Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan sekolah yang dirasakan siswa dengan tingkat stres akademik mereka, yaitu semakin tinggi dukungan lingkungan sekolah, semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data dikumpulkan dalam bentuk angka melalui angket dan dianalisis secara statistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan lingkungan sekolah yang dirasakan siswa, tingkat stres akademik yang mereka alami, serta hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel utama, yaitu dukungan lingkungan sekolah sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (Y).

1. Variabel Bebas (X): Dukungan Lingkungan Sekolah
 - a) Dukungan dari guru (perhatian, bimbingan, dan arahan belajar).
 - b) Dukungan dari teman sebaya (kerjasama, empati, dan saling membantu).
 - c) Dukungan dari pihak sekolah (ketersediaan fasilitas dan lingkungan sekolah yang suportif).
2. Variabel Terikat (Y): Stres Akademik
 - a) Perasaan tertekan terhadap tugas dan ujian
 - b) Kesulitan dalam mengatur waktu belajar.
 - c) Perubahan emosi (cemas, tegang, mudah lelah).
 - d) Penurunan motivasi belajar.

Jumlah pernyataan yang disusun untuk masing-masing variabel disesuaikan dengan indikator yang ada, yakni 5 pernyataan untuk variabel X dan 5 pernyataan untuk variabel Y.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan

lingkungan sekolah sebagai variabel bebas (X) dengan tingkat stres akademik siswa sebagai variabel terikat (Y).

Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur derajat hubungan antarvariabel berdasarkan data yang diperoleh melalui angket berskala Likert.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel digunakan untuk memperjelas makna dari setiap variabel yang diteliti agar dapat diukur secara objektif

1. Dukungan Lingkungan Sekolah (Variabel X)

Merupakan segala bentuk dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekolah terhadap siswa dalam kegiatan belajar. Dukungan ini meliputi perhatian, bimbingan, serta fasilitas yang menunjang proses belajar siswa. Pengukuran dilakukan melalui angket dengan skala Likert, yang mencakup tiga indikator utama:

- a) Dukungan dari guru,
- b) Dukungan dari teman sebaya, dan
- c) Dukungan dari pihak sekolah.

2. Stres Akademik (Variabel Y)

Merupakan tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan dan beban akademik di sekolah. Pengukuran dilakukan melalui angket dengan skala Likert berdasarkan empat indikator, yaitu:

- a) Perasaan tertekan terhadap tugas dan ujian,
- b) Kesulitan dalam mengatur waktu belajar,
- c) Perubahan emosi seperti cemas dan tegang, serta
- d) Penurunan motivasi belajar.

D. Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga yang terbagi ke dalam enam kelas. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik accidental sampling, yaitu seluruh siswa yang tersedia dan bersedia mengisi angket pada saat pengumpulan data. Melalui proses tersebut, terkumpul 53 responden dan jumlah ini digunakan sebagai sampel penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup, Angket ini disusun berdasarkan dari variabel dukungan lingkungan sekolah dan stres akademik, kemudian akan diberikan kepada responden penelitian di mana responden diminta untuk memberikan jawaban sesuai kondisi yang sedang mereka alami berdasarkan skala Likert (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju).

Penyebaran angket dilakukan secara langsung kepada siswa/i kelas XII di SMA Islam Athirah Baruga. Setelah itu, angket yang telah diisi kemudian dikumpulkan dan akan diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan proses pengolahan data.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang peneliti terapkan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel, yaitu dukungan lingkungan sekolah sebagai variabel X dan stres akademik sebagai variabel Y.

Angket ini menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu:

- 1) Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2) Tidak Setuju (TS)
- 3) Netral (N)
- 4) Setuju (S)
- 5) Sangat Setuju (SS)

Setiap pernyataan akan diberi skor antara 1–5 untuk menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

1. Instrumen Variabel Dukungan Lingkungan Sekolah (X)

Indikator yang digunakan untuk menyusun pernyataan pada variabel ini meliputi:

- a) Dukungan dari guru (perhatian, bimbingan, motivasi belajar).
- b) Dukungan dari teman sebaya (kerjasama, empati, dan saling membantu).

- c) Dukungan dari pihak sekolah (fasilitas belajar dan lingkungan sekolah yang suportif).

Jumlah pernyataan yang disusun untuk variabel ini sebanyak 5 item.

2. Instrumen Variabel Stres Akademik (Y)

Indikator yang digunakan untuk menyusun pernyataan pada variabel ini meliputi:

- a) Tekanan terhadap tugas dan ujian.
- b) Kesulitan dalam mengatur waktu belajar.
- c) Perubahan emosi seperti kecemasan, ketegangan, dan mudah lelah.
- d) Penurunan motivasi belajar.

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian

NO	PERTANYAAN	PILIHAN				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa guru di sekolah peduli terhadap kesulitan belajar saya.					
2	Saya merasa nyaman untuk berbagi masalah dengan guru atau BK					
3	Teman-teman di sekolah memberikan dukungan Ketika saya mengalami kesulitan					
4	Lingkungan sekolah membuat saya lebih semangat untuk belajar					
5	Sekolah menyediakan fasilitas yang membantu saya dalam proses belajar					
6	Saya sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan ujian					
7	Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya					
8	Saya merasa mudah merasa cemas atau gelisah saat menghadapi ujian atau tugas					

9	Saya sering kehilangan semangat untuk belajar					
10	Perubahan suasana hati saya sering dipengaruhi oleh beban akademik					

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mengolah data mentah menjadi data terstruktur sehingga dapat menjawab rumusan masalah penelitian.

Data yang diperoleh melalui angket dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Memberi skor pada jawaban responden sesuai skala Likert:
 - a. Sangat Tidak Setuju (STS) = 1
 - b. Tidak Setuju (TS) = 2
 - c. Netral (N) = 3
 - d. Setuju (S) = 4
 - e. Sangat Setuju (SS) = 5

Untuk pernyataan negatif (pertanyaan 6–10 pada angket), skor dibalik: STS = 5, TS = 4, N = 3, S = 2, SS = 1.

2. Menjumlahkan skor setiap butir pernyataan dari seluruh responden.
3. Menghitung skor rata-rata per item:

$$\text{Mean Item} = \frac{\text{Jumlah skor semua responden pada item}}{\text{Jumlah responden}}$$

4. Menghitung skor rata-rata per variabel yang digunakan untuk menentukan kategori dan tabel rekapitulasi di Bab 4:

$$\text{Mean Variabel} = \frac{\text{Jumlah skor semua pernyataan variabel}}{\text{Jumlah pernyataan} \times \text{Jumlah responden}}$$

Contoh jika skor tertinggi = 5, skor terendah = 1, dan jumlah kategori = 5:

- a. 1,00 – 1,80 = Sangat Rendah
- b. 1,81 – 2,60 = Rendah
- c. 2,61 – 3,40 = Sedang
- d. 3,41 – 4,20 = Tinggi

e. $4,21 - 5,00 = \text{Sangat Tinggi}$

Hasil analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat dukungan lingkungan sekolah dan tingkat stres akademik siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga, sekaligus untuk melihat kecenderungan hubungan antara kedua variabel.

5. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel, dengan rumus:

$$r = \frac{\sum xy - n \bar{x} \bar{y}}{\sqrt{\sum x^2 - n \bar{x}^2} \sqrt{\sum y^2 - n \bar{y}^2}}$$

Keterangan

r : Koefisien *product moment*

$\sum xy$: Jumlah hasil kali antara skor X dan skor Y

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor X

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor Y

$\bar{X}$: Rata-rata skor X

$\bar{y}$: Rata-rata skor Y

n : Jumlah Responden

Tabel 3.2 Kekuatan hubungan antara dua variabel

Nilai Koefisien korelasi	Tingkat Hubungan
$r = -1$	Korelasi sempurna negatif
$r = 1$	Korelasi sempurna positif
$0,75 < r < 0,999$	Korelasi sangat kuat
$0,5 < r < 0,75$	Korelasi kuat
$0,25 < r < 0,5$	Korelasi cukup kuat
$0 < r < 0,25$	Korelasi sangat lemah
0	Tidak ada korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Umum Penelitian

Bab ini berisi hasil penelitian mengenai hubungan dukungan lingkungan sekolah dengan Tingkat stres akademik siswa. Data diperoleh melalui penyebaran Angket kepada 53 responden siswa di SMA XII.

2. Deskripsi Responden

Tabel 4.1 Deskripsi Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki Laki	45 Orang	85%
Perempuan	8 Orang	15%
Total	53 Orang	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Hal ini terjadi karena proses pengambilan data dilakukan secara acak di kalangan siswa kelas XII tanpa mempertimbangkan proporsi jenis kelamin. Dengan demikian, komposisi responden tidak memengaruhi fokus penelitian, karena penelitian ini berfokus pada hubungan antara dukungan lingkungan sekolah dengan tingkat stres akademik siswa, bukan pada perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

3. Deskripsi Data Penelitian

1. Variabel Dukungan Lingkungan sekolah (X)

Pernyataan 1 “Saya merasa guru di sekolah peduli terhadap kesulitan belajar saya”

Tabel 4.2 Pernyataan 1 “Saya merasa guru di sekolah peduli terhadap kesulitan belajar saya”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	1	1,9%
Tidak Setuju	6	11,3%
Netral	21	39,6%
Setuju	20	37,7%
Sangat Setuju	5	9,4%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 39,6% dan 37,7%. Hanya sedikit yang sangat setuju (9,4%) atau tidak setuju (1,9% STS + 11,3% TS).

Ini menunjukkan bahwa responden cenderung setuju dengan pernyataan tersebut, artinya dukungan lingkungan sekolah di aspek ini dirasakan cukup oleh siswa, meskipun tidak terlalu dominan..

Pernyataan 2 “Saya merasa nyaman berbagi masalah dengan guru atau bk”

Tabel 4.3 Pernyataan 2 “Saya merasa nyaman berbagi masalah dengan guru atau bk”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	2	3,8%

Tidak Setuju	9	17,0%
Netral	14	26,4%
Setuju	13	24,5%
Sangat Setuju	15	28,3%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 26,4% dan 24,5%. Hanya sedikit yang sangat setuju (28,3%) atau tidak setuju (3,8% STS + 17,0% TS).

Ini menunjukkan bahwa responden cenderung setuju dengan pernyataan tersebut, artinya dukungan lingkungan sekolah di aspek ini dirasakan positif dan dominan oleh siswa

Pernyataan 3 “Teman-teman disekolah memberikan dukungan ketika saya mengalami kesulitan”

Tabel 4.4 Pernyataan 3 “Teman-teman disekolah memberikan dukungan ketika saya mengalami kesulitan”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Tidak Setuju	2	3,8%
Netral	9	17,0%
Setuju	28	52,8%
Sangat Setuju	14	26,4%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 17,0% dan 52,8%. Hanya sedikit yang sangat setuju (26,4%) atau tidak setuju (0% STS + 3,8% TS).

Ini menunjukkan bahwa responden cenderung setuju dengan pernyataan tersebut, artinya dukungan lingkungan sekolah di aspek ini dirasakan positif dan dominan oleh siswa

Pernyataan 4 “Lingkungan sekolah membuat saya lebih semangat untuk belajar”

Tabel 4.5 Pernyataan 4 “Lingkungan sekolah membuat saya lebih semangat untuk belajar”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	1	1,9%
Tidak Setuju	2	3,8%
Netral	17	32,1%
Setuju	20	37,7%
Sangat Setuju	13	24,5%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 32,1% dan 37,7%. Hanya sedikit yang sangat setuju (24,5%) atau tidak setuju (1,9% STS + 3,8% TS).

Ini menunjukkan bahwa responden cenderung setuju dengan pernyataan tersebut, artinya dukungan lingkungan sekolah di aspek ini dirasakan positif dan dominan oleh siswa

Pernyataan 5 “Sekolah menyediakan fasilitas yang membantu saya dalam proses belajar”

Tabel 4.6 Pernyataan 5 “Sekolah menyediakan fasilitas yang membantu saya dalam proses belajar”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	2	3,8%
Tidak Setuju	3	5,7%
Netral	17	32,1%
Setuju	27	50,9%
Sangat Setuju	4	7,5%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 32,1% dan 50,9%. Hanya sedikit yang sangat setuju (7,5%) atau tidak setuju (3,8% STS + 5,7% TS).

Ini menunjukkan bahwa responden cenderung setuju dengan pernyataan tersebut, artinya dukungan lingkungan sekolah di aspek ini dirasakan positif dan dominan oleh siswa.

Rekapitulasi Skor Total Variabel X

Tabel 4.7 Rekapitulasi Skor Total Variabel X

No.	Pernyataan	Total Skor	Mean	Kategori
1	Saya merasa guru di sekolah peduli terhadap kesulitan belajar saya.	181	3,41	Tinggi
2	Saya merasa nyaman untuk berbagi masalah dengan guru atau BK	189	3,56	Tinggi

3	Teman-teman di sekolah memberikan dukungan Ketika saya mengalami kesulitan	215	4,05	Tinggi
4	Lingkungan sekolah membuat saya lebih semangat untuk belajar	202	3,81	Tinggi
5	Sekolah menyediakan fasilitas yang membantu saya dalam proses belajar	187	3,52	Tinggi

2. Variabel Stres Akademik (Y)

Pernyataan 6 “Saya sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan ujian”

Tabel 4.8 Pernyataan 6 “Saya sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan ujian”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	1	1,9%
Tidak Setuju	3	5,7%
Netral	15	28,3%
Setuju	17	32,1%
Sangat Setuju	17	32,1%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), masing-masing 32,1%. Hanya sebagian kecil yang netral (28,3%) atau tidak setuju (1,9% STS + 5,7% TS).

Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan stres akademik di aspek ini pada tingkat yang cukup tinggi, artinya tuntutan akademik atau tekanan belajar cukup dirasakan signifikan oleh siswa..

Pernyataan 7 “Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya”

Tabel 4.9 Pernyataan 7 “Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	3	5,7%
Tidak Setuju	8	15,1%
Netral	15	28,3%
Setuju	14	26,4%
Sangat Setuju	13	24,5%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Netral (N) dan Setuju (S), masing-masing 28,3% dan 26,4%. Sementara yang sangat setuju 24,5% dan yang tidak setuju 20,8% (STS + TS).

Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan stres akademik pada tingkat yang cukup, artinya tingkat tekanan belajar pada aspek ini tidak terlalu tinggi, tapi masih dirasakan oleh sebagian besar siswa.

Pernyataan 8 “Saya merasa mudah merasa cemas atau gelisah saat menghadapi ujian atau tugas”

Tabel 4.10 Pernyataan 8 “Saya merasa mudah merasa cemas atau gelisah saat menghadapi ujian atau tugas”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
------------------	-----------	------------

Sangat Tidak Setuju	3	5,7%
Tidak Setuju	7	13,2%
Netral	15	28,3%
Setuju	19	35,8%
Sangat Setuju	9	17,0%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), masing-masing 35,8% dan 17,0%. Hanya sebagian kecil yang netral (28,3%) atau tidak setuju (5,7% STS + 13,2% TS).

Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan stres akademik pada aspek ini pada tingkat yang cukup tinggi, artinya tekanan belajar atau beban akademik cukup dirasakan oleh siswa, meskipun tidak sepenuhnya dominan.

Pernyataan 9 “Saya sering kehilangan semangat untuk belajar”

Tabel 4.11 Pernyataan 9 “Saya sering kehilangan semangat untuk belajar”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	4	7,5%
Tidak Setuju	8	15,1%
Netral	14	26,4%
Setuju	19	35,8%
Sangat Setuju	8	15,1%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), masing-masing 35,8% dan 15,1%.

Hanya sebagian kecil yang netral (26,4%) atau tidak setuju (7,5% STS + 15,1% TS).

Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan stres akademik pada aspek ini pada tingkat yang cukup tinggi, artinya tekanan belajar atau beban akademik masih dirasakan signifikan oleh siswa.

Pernyataan 10 “Perubahan suasana hati saya sering dipengaruhi oleh beban akademik”

Tabel 4.12 Pernyataan 10 “Perubahan suasana hati saya sering dipengaruhi oleh beban akademik”

Kategori Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Tidak Setuju	2	3,9%
Tidak Setuju	4	7,8%
Netral	11	19,6%
Setuju	19	37,3%
Sangat Setuju	17	31,4%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, sebagian besar responden memilih jawaban Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), masing-masing 35,8% dan 32,1%. Hanya sebagian kecil yang netral (20,8%) atau tidak setuju (3,8% STS + 7,5% TS).

Ini menunjukkan bahwa siswa merasakan stres akademik pada aspek ini pada tingkat tinggi, artinya tekanan belajar atau beban akademik cukup dominan dirasakan oleh siswa.

Rekapitulasi Skor Total Variabel Y

Tabel 4.13 Rekapitulasi Skor Total Variabel

No	Pernyataan	Skor Total	Mean	Kategori
6	Saya sering merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan ujian	113	2,13	Rendah
7	Saya kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya	133	2,50	Rendah
8	Saya merasa mudah merasa cemas atau gelisah saat menghadapi ujian atau tugas	135	2,54	Rendah
9	Saya sering kehilangan semangat untuk belajar	140	2,64	Sedang
10	Perubahan suasana hati saya sering dipengaruhi oleh beban akademik	114	2,15	Rendah

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata skor dukungan lingkungan sekolah (variabel X) sebesar 3,68 berada pada kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa merasa mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan sekolah, baik dari guru, teman sebaya, maupun fasilitas belajar yang ada. Dukungan ini meliputi perhatian guru terhadap kesulitan belajar siswa, kenyamanan berbagi masalah dengan guru atau konselor, serta suasana sekolah yang mendorong semangat belajar.

Sementara itu, rata-rata skor stres akademik (variabel Y) sebesar 2,40 berada pada kategori rendah. Artinya, tingkat stres akademik siswa secara umum tidak terlalu tinggi. Sebagian besar siswa mampu mengelola tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan belajar dengan cukup baik.

4. Analisis hubungan antar variabel (X dan Y)

Bagian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan lingkungan sekolah (X) dengan Tingkat stress akademik siswa (Y)

Tabel 4.14 korelasi responden

X	Y	XY	X ²	Y ²
18	16	288	324	256
18	5	90	324	25
15	13	195	225	169
15	15	225	225	225
22	11	242	484	121
17	10	170	289	100
16	11	176	256	121
17	12	204	289	144
23	13	299	529	169
21	15	315	441	225
19	11	209	361	121
22	11	242	484	121
12	10	120	144	100
16	22	352	256	484
16	6	96	256	36
16	9	96	256	81
19	15	285	361	225
18	7	126	324	49
17	7	119	289	49
18	14	252	324	196
20	17	340	400	289
15	25	375	225	625
21	13	273	441	169
16	11	176	256	121
22	16	352	484	256
20	20	400	400	400

15	9	135	225	81
21	10	210	441	100
22	19	418	484	361
15	9	135	225	81
17	10	170	289	100
20	14	280	400	196
18	13	234	324	169
19	13	247	361	169
19	8	152	361	64
18	8	144	324	64
18	18	324	324	324
17	11	187	289	121
14	10	140	196	100
24	7	168	576	49
19	11	209	361	121
17	9	153	289	81
19	7	133	361	49
15	15	225	225	225
21	5	105	441	25
22	11	242	484	121
19	11	209	361	121
17	10	170	289	100
15	19	285	225	361
19	6	114	361	36
18	7	126	324	49
24	14	336	576	196
$\sum x = 951$	$\sum y = 612$	$\sum xy = 11.288$	$\sum x^2 = 17.763$	$\sum y^2 = 8.152$

$$\bar{X} = 17,94 \quad \bar{Y} = 14,54$$

$$r = \frac{11,288 - 53 (17,94)(11,54)}{\sqrt{17.763 - 53(17,94)^2} \sqrt{8.152 - 53(11,54)^2}}$$

$$r = \frac{316}{\sqrt{17.763 - 17.057} \sqrt{8.152 - 7.085}}$$

$$r = \frac{316}{\sqrt{706} \sqrt{1.094}}$$

$$r = \frac{316}{26,57 \times 33,06}$$

$$r = 0,359$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus korelasi Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,359. Mengacu pada kategori yang digunakan dalam buku rujukan penelitian ini, nilai tersebut termasuk dalam kategori “cukup kuat”, yang berarti terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Meskipun demikian, nilai ini tidak menunjukkan hubungan yang tinggi. Angka 0,359 menggambarkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat moderat dan belum dominan. Dengan kata lain, variabel X memang berhubungan dengan variabel Y, namun kekuatannya terbatas dan masih terdapat variabel atau faktor lain yang lebih berpengaruh dalam menjelaskan variasi pada variabel Y. akademik yang berlebihan.

B. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Lingkungan Sekolah yang Dirasakan oleh Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai mean sebesar 3,68 untuk variabel dukungan lingkungan sekolah. Berdasarkan kriteria interpretasi skor, nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa merasa lingkungan sekolah

mereka memberikan dukungan yang baik, baik dari guru, teman sebaya, maupun fasilitas sekolah.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Mala dan Gamar (2025) yang menyatakan bahwa Dukungan Sosial di Lingkungan Sekolah. Lingkungan sekolah yang mendukung memainkan peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi masalah psikososial. Dukungan sosial dari guru, konselor, dan teman sebaya sangat penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi kesehatan mental peserta didik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan lingkungan sekolah di tempat penelitian ini tergolong tinggi dan berpotensi membantu siswa dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Tingkat Stres Akademik yang Dialami oleh Siswa

Nilai mean untuk variabel stres akademik sebesar 2,40, yang termasuk dalam kategori rendah. Artinya, sebagian besar siswa tidak mengalami tekanan akademik yang berlebihan dalam kegiatan belajar mereka.

Hasil ini dapat diartikan bahwa mayoritas siswa mampu mengelola beban tugas dan ujian dengan baik, kemungkinan besar karena adanya dukungan sosial dan akademik dari lingkungan sekolah. Rendahnya tingkat stres akademik siswa sejalan dengan pendapat Larasati, Cahyo, & Era Globalisasi (2025) yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti self-efficacy dan prokrastinasi, serta faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial di lingkungan belajar dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik.

Dengan kata lain, rendahnya tingkat stres akademik pada siswa dapat menjadi cerminan bahwa sistem dukungan di sekolah sudah berjalan efektif.

3. Hubungan antara Dukungan Lingkungan Sekolah dengan Tingkat Stres Akademik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sekolah berada pada kategori cukup tinggi, sedangkan tingkat stres akademik siswa

berada pada kategori rendah. Perhitungan korelasi Product Moment menghasilkan nilai $r = 0,359$, yang menurut kategori pada buku rujukan penelitian termasuk dalam kategori “cukup kuat”.

Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan lingkungan sekolah dan tingkat stres akademik siswa, di mana semakin baik dukungan lingkungan sekolah, cenderung semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa. Namun demikian, kekuatan hubungan tersebut tidak tinggi, sehingga dukungan lingkungan sekolah bukan satu-satunya faktor yang menentukan rendahnya stres akademik. Masih terdapat faktor-faktor lain di luar variabel penelitian yang berkontribusi lebih besar dalam membentuk tingkat stres siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab 4, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Tingkat Dukungan Lingkungan Sekolah

Berdasarkan mean sebesar 3,68, dukungan lingkungan sekolah termasuk kategori tinggi. Hal ini menunjukkan siswa merasa lingkungan sekolah mendukung, baik dari guru, teman sebaya, maupun fasilitas sekolah.

2. Tingkat Stres Akademik Siswa

Berdasarkan mean sebesar 2,40, stres akademik termasuk kategori rendah. Artinya, sebagian besar siswa mampu mengelola tekanan akademik dan tugas belajar dengan baik.

3. Hubungan Dukungan Lingkungan Sekolah dengan Stres Akademik

Nilai korelasi 0,359 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ada, tetapi tidak kuat. Hubungan ini bersifat moderate, sehingga pengaruh variabel X terhadap variabel Y terbatas dan tidak bersifat dominan.

B. Saran

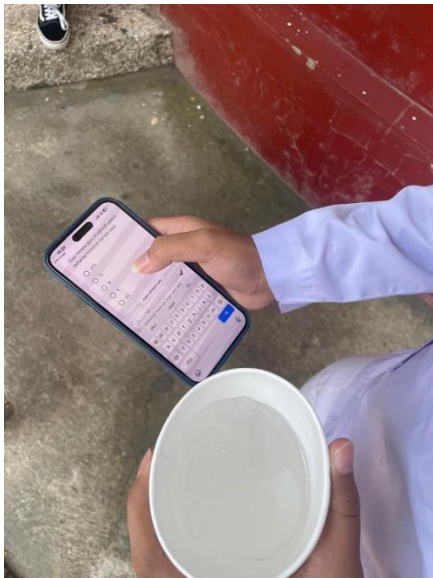
1. Mempertahankan dan meningkatkan dukungan dari guru, teman sebaya, dan fasilitas sekolah.
2. Mengadakan program tambahan yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik, seperti bimbingan konseling dan kegiatan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidajat, H. G. I., & Putri, R. D. (2024). *Motivasi dan kreativitas digital dalam Kesehatan mental akademik*. Penerbit: NEM.
https://www.google.co.id/books/edition/Motivasi_dan_Kreativitas_Digital_dalam_K/Tjk5EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). *Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review*. *Child Psychiatry and Human Development*, 55(2), 1–15.
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Kurniawan, E. Y. (2024, Desember 25). *Buku UKS SD*. CV Jejak (Jejak Publisher).
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_UKS_SD/vlg6EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Larasati, K., Cahyo, D. H., & Globalisasi, S. E. (2025, Mei 24). *Hubungan beban akademik dengan tingkat stres mahasiswa: Perspektif dan solusi*. CV. Intelektual Manifes Media.
https://www.google.co.id/books/edition/HUBUNGAN_BEBAN_AKADEMIK_DENGAN_TINGKAT_STRES_MAHASISWA/mONfEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Mala, A. R., & Gamar, N. (2025, Agustus). *Manajemen peserta didik*. Penerbit NEM.
https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Peserta_Didik/8NSDEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Pahrudin. (2021). *Pengembangan model kurikulum pendidikan agama Islam multikultural*. Samudra Biru.
<https://repository.radenintan.ac.id/28157/1/PDF%20Pengembangan%20Model%20Kurikulum%20PAI%20dalam%20Perspektif%20Multikultural%20Prof%20Agus%20Pahrudin%29.pdf>
- Sumarto, M. (2024). *Pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital*. Andi.
<https://books.google.co.id/books?id=sAMNEQAAQBAJ>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. GUEPEDIA.
https://www.google.co.id/books/edition/Stres_Akademik_dan_Penanganannya/SqpMEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Angket



Angket
Pengumpulan data
KTI

Keterangan
STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak setuju
N : Netral
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

Untuk pernyataan 1-5 adalah pernyataan positif
Skor : STS=1, TS=2, N=3, S=4, SS=5
Untuk pernyataan 6-10 adalah pernyataan negatif
Skor : STS=5, TS=4, N=3, S=2, SS=1

[Login ke Google](#) untuk menyimpan progres.
[Pelajari lebih lanjut](#)

Masukkan nama lengkap

Jawaban Anda

docs.google.com

X

X

Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Jazilul Fawaid Hartono

NIS : 230240119

Kelas : XII.5

Dengan ini menyatakan Proyek Akhir dengan judul : Hubungan dukungan lingkungan sekolah dengan tingkat stres akademik siswa kelas XII SMA Islam Athirah Baruga

Bersifat original dan mengikuti kaidah dan etika penulisan Proyek Akhir sesuai Pedoman Proyek Akhir SMA Islam Athirah Bukit Baruga. Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Makassar 19 November 2025

Penulis,

Muhammad Jazilul fawaid Hartono

CURRICULUM VITAE

Identitas Penulis		
1	Nama Lengkap	Muhammad Jazilul Fawaid Hartono
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	NIS	230240119
4	Kelas	XII.5
5	Tempat Tanggal Lahir	Makassar, 8 January, 2008
6	Email	Jazilulfawaid558@gmail.com
7	No. Telepon	082194566960
Riwayat Pendidikan		
1	SD	SD Inpres Nipa-nipa
2	SMP	SMP Islam Athirah Bukit Baruga
3	SMA	SMA Islam Athirah Bukit Baruga
Prestasi		
1		
2		
3		
4		
5		

