

ABSTRAK

Judul Skripsi : Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik
Siswa MAN Insan Cendekia Jambi
Nama : Nazila Syifa Thohiroh
NIM : A1E121051
Pembimbing I : Muhammad Ferdiansyah, S.Pd., M.Pd., Kons.
Pembimbing II : Berru Amalianita, S.Pd., M.Pd., Kons.

Stres akademik adalah fenomena psikologis yang sering terjadi pada siswa yang berhubungan dengan tekanan dari tuntutan akademik yang tinggi, serta keterbatasan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa MAN Insan Cendekia Jambi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 238 siswa MAN Insan Cendekia Jambi. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, adapun pertimbangan dalam penelitian ini adalah siswa yang dikategorikan dalam kondisi stres sedang hingga sangat berat yang didapatkan dari hasil prapenelitian menggunakan instrumen skala DASS-21 (*Depression, Anxiety, and Stres Scale*) sehingga ditetapkan sebanyak 43 siswa sebagai sampel pada penelitian ini.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket atau kuesioner dengan model skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Jambi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor ***self-imposed*** (penetapan standar yang terlalu tinggi untuk diri sendiri) tercatat sebagai faktor utama penyebab stres dengan persentase 17,74%, diikuti oleh faktor **frustrasi** 17,65%, **konflik** 17,07%, **pressures** 15,87%, **lingkungan fisik** 12,29%, **sekolah** 10,66%, dan **keluarga** 8,71%.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik di lingkungan sekolah, serta memberikan dasar bagi pihak sekolah dan orang tua dalam merancang kebijakan atau program dukungan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik mereka.

Kata Kunci: Stres Akademik, Faktor Penyebab Stres, MAN Insan Cendekia Jambi