



**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN REGULASI
DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA SMA DI KOTA KUDUS**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

VIDYA ARDANI SALSHADILA

NIM: 2019 60 112

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023



**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN REGULASI
DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA SMA DI KOTA KUDUS**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

VIDYA ARDANI SALSHADILA

NIM: 2019 60 112

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal : 13 SEP 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

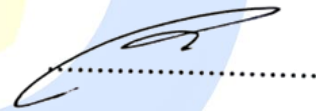
Dekan

Irana Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A



2. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi



3. Dr. Dhini Rama Dhania, S.Psi., M.si



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA SMA DI KOTA KUDUS**

Yang diajukan oleh :

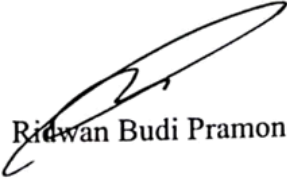
VIDYA ARDANI SALSHADILA

NIM: 2019 60 112

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama


Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A

Tanggal : 13 SEP 2023

PERSEMBAHAN

1. Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya (Suhardi & Dwi Agus Styarningsih) Orangtua yang Hebat yang selalu menjadi Penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terimakasih atas waktu, tenaga materi yang diberikan selama ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Ayah dan mama harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.
2. Pembimbing bapak Ridwan Budi Pramono S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Kekasihku Ogi Prayoga terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya, yang telah berkontribusi baik tenaga, waktu mapun materi kepada saya. Terimakasih selama ini mau mendengar keluh kesah, dan memberikan semangat yang pantang menyerah.
4. Teman-teman angkatan 2019 yang sudah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

MOTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Chandra)

“Pendidikan memiliki akar yang pahit, tetapi buahnya manis”

(Aristoteles)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Berikut limpahan rahmat dan karunia Allah SWT kepada penulis, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Stress Akademik Dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Pada Siswa SMA Di Kota Kudus” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Ridwan Budi Pramono S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Dosen, Tenaga Penunjang Akademik dan Staff TU Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan banyak ilmu, teladan yang baik kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi.
4. Bapak Muji Syukur S.Psi, yang telah membantu penulis dalam melakukan pengolahan data dan berkas-berkas penunjang skripsi.
5. Teman-teman angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih karena telah menjadi teman seperjuangan dan juga telah berperan besar dalam memicu semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh responden yang sudah berkenan dan meluangkan waktu untuk mengisi kuisisioner, tanpa bantuan Saudara penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini.



Kudus, 25 Agustus 2023

Penulis

Vidya Ardani Salshadila

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Akademik.....	11
1. Pengertian Kecemasan Akademik.....	11
2. Faktor-Faktor Kecemasan Akademik.....	12
3. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik	14
B. Stress Akademik.....	16
1. Pengertian Stress Akademik.....	16
2. Aspek-Aspek Stress Akademik	17
C. Regulasi Diri Dalam Belajar	19
1. Pengertian Regulasi Diri Dalam Belajar	19
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri Dalam Belajar.....	20
D. Hubungan antara Stress Akademik dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Di Kota Kudus	22
E. Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
1. Kecemasan Akademik.....	27
2. Stress Akademik.....	28
3. Regulasi Diri Dalam Belajar.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala Kecemasan Akademik.....	30
2. Skala Stress Akademik.....	31
3. Skala Regulasi Diri Dalam Belajar.....	32
E. Validitas dan Reabilitas.....	33
F. Metode Analisis Data.....	34

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah Penelitian.....	36
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
1. Persiapan alat pengumpulan data.....	36
2. Pelaksanaan penelitian.....	39
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	40
1. Perhitungan validitas.....	40
2. Perhitungan reliabilitas.....	43
D. Analisis Data.....	43
1. Uji normalitas sebaran.....	44
2. Uji linieritas hubungan.....	45
3. Uji hipotesis.....	46
E. Pembahasan.....	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	52
--------------------	----

B. Saran..... 52

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print Skala Kecemasan Akademik</i>	31
Tabel 2	<i>Blue Print Skala Stress Akademik</i>	32
Tabel 3	<i>Blue Print Skala Regulasi Diri Dalam Belajar</i>	33
Tabel 4	Tabel <i>Blue Print Skala Kecemasan Akademik</i>	37
Tabel 5	Tabel <i>Blue Print Skala Stress Akademik</i>	38
Tabel 6	Tabel <i>Blue Print Skala Regulasi Diri Dalam Belajar</i>	39
Tabel 7	Sebaran Item Skala Kecemasan Akademik Valid Dan Gugur	41
Tabel 8	Sebaran Item Skala Stress Akademik Valid Dan Gugur	42
Tabel 9	Sebaran Item Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Valid Dan Gugur	43
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 11	Hasil Uji Linieritas Antara Kecemasan Akademik Terhadap Stress Akademik.....	45
Tabel 12	Hasil Uji Linieritas Antara Kecemasan Akademik Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar.....	45
Tabel 13	Hasil Uji Regresi Mayor.....	46
Tabel 14	Hasil Analisis Korelasi Stress Akademik Terhadap Kecemasan Akademik.....	47
Tabel 15	Hasil Analisis Korelasi Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Kecemasan Akademik	47

LAMPIRAN

Lampiran A	Data Kasar
	A-1 Data Kasar Kecemasan Akademik
	A-2 Data Kasar Stress Akademik
	A-3 Data Kasar Regulasi Diri Dalam Belajar
Lampiran B	Validitas dan Reliabilitas
	B-1 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kecemasan Akademik
	B-2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Stress Akademik
	B-3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Regulasi Diri Dalam Belajar
Lampiran C	Data Valid Penelitian
	C-1 Data Valid Kecemasan Akademik
	C-2 Data Valid Stress Akademik
	C-3 Data Valid Regulasi Diri Dalam Belajar
	C-4 Data Analisis Hubungan
Lampiran D	Uji Asumsi
	D-1 Uji Normalitas
	D-2 Uji Linieritas
	D-3 Uji Analisis Regresi

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SELF-REGULATION IN LEARNING TO ACADEMIC ANXIETY IN HIGH SCHOOL STUDENTSS IN THE KUDUS CITY

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and self-regulation in learning to academic anxiety. The population in this study were senior high school in the Kudus. The sampling technique used a quota sampling technique, respondents 100 and the measuring instrument used to obtain data was by using academic stress scale, self-regulation in learning scale and academic anxiety scale. The correlation coefisient of the three variabel is 0,710 with p of 0,000 ($p < 0,01$), The result of the major hypothesis in this study is accepted, with the effective contribution of the independent variabel to the dependent variabel is 50,4% while 49,6% is influenced by other factor. The result of the correlation coefficient between academic stress and academic anxiety is 0,695 with a significance level of p of 0,000 ($p < 0,01$), That there is a very significant positive academic stress and academic anxiety the hypothesis proposed in this study is accepted with an effectiveness contribution of 48,3%. While the correlation coefficient between self-regulation in learning and academic anxiety is -0,180 with asignificance level of p of 0,092 ($p < 0,01$) rejected, this indicates that there significant negative relationship no between self-regulation in learning.

Keyword : academic anxiety, academic stress, self-regulation in learning

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA SMA DI KOTA KUDUS**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dan regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA yang bertempat di kota Kudus. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* responden 100 dan alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data yaitu dengan menggunakan skala kecemasan akademik, stress akademik, dan regulasi diri dalam belajar. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel sebesar 0,710 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dengan ini menyatakan bahwa adanya hubungan antara stress akademik dan regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik. Hasil uji hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, dengan sumbangan efektif antara variabel bebas terhadap variabel terkait sebesar 50,4% sedangkan 49,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil koefisien korelasi antara stress akademik terhadap kecemasan akademik 0,695 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menandakan bahwa ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara stress akademik terhadap kecemasan akademik sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektifitas sebesar 48,3%. Sedangkan koefisien korelasi antara regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik sebesar -0,180 dengan p sebesar 0,092 ($p < 0,01$). Dengan ini pernyataan adanya hubungan negative regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik ditolak, hal ini menandakan bahwa tidak ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik.

Kata Kunci : *Kecemasan Akademik, Stress Akademik, Regulasi Diri Dalam Belajar*