



**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z
(PENELITIAN DI KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)**

SKRIPSI

OLEH

ZIDNI FATIKHATUL ILMI

NPM 17110111

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024



**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z
(PENELITIAN DI KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI SEMARANG untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

ZIDNI FATIKHATUL ILMI

NPM 17110111

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024

SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z
(PENELITIAN DI KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)**

Disusun dan diajukan oleh
ZIDNI FATIKHATUL ILMI
NPM 17110111

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan untuk di hadapan Dewan Pen
guji

Semarang, 19 Agustus 2024

Pembimbing I,



Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd
NPP. 088501216

Pembimbing II



Agus Setiawan, S.Pd., M.Pd
NPP. 148401455

SKRIPSI

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z
(PENELITIAN DI KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)

Yang disusun dan diajukan oleh

ZIDNI FATIKHATUL ILMI

NPM 17110111

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Agustus 2024

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua,



Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Pd.
NPP/NIP. 997401149



Sekretaris,



Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 088501216

Penguji I

Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 088501216


(.....)


Penguji II

Agus Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 148401455


(.....)

Penguji III

Farikha Wahyu Lestari, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 158801465


(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaumnya, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.

(QS Ar Rad: 11)

Keajaiban adalah nama lain dari kerja keras.

(Zidni Fatikhatul Ilmi)

Persembahan :

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai Bapak Abdul jalil dan Ibu Muflikhati yang selalu memberi dukungan, semangat, kasih sayang dan do'a.
2. kakak-kakak saya Dessy, Tegar, dan Yuni dan keluarga tersayang yang selalu memberikan perhatian, bantuan dan semangat.
3. Almamaterku UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Zidni Fatikhatul Ilmi
NPM :17110111
Prodi : Bimbingan & Konseling
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa "GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z (PENELITIAN DI KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)" skripsi yang saya buat ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil atau pikiran saya sendiri.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Zidni Fatikhatul Ilmi

NPM 17110111

ABSTRAK

Zidni Fatikhatul Iلمي. NPM 17110111. “Gambaran tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Penelitian di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga ”. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Agustus 2024. Pembimbing I: Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II: Agus Setiawan, S.Pd., M.Pd. Agustus 2024.

Gen Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan Gen Y begitu juga terkait stres akademik. Hal tersebut tentu dapat menjadi masalah yang berkelanjutan terlebih akademik akan berpengaruh pada karir dimasa depan, meskipun tidak selalu.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Gambaran tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z (Penelitian di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga)”. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga. Sampel yang diambil menggunakan *total sampling* yaitu sebanyak 79 siswa. Alat ukur tingkat stres yang digunakan adalah *student life stress inventory* dan data dikumpulkan melalui *google form*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 79 siswa 73,4% mengalami stres akademik ringan, 13,9% mengalami stres akademik sedang dan 1,3% mengalami stres akademik berat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres siswa pada SMK 1 PGRI Salatiga dalam kategori ringan.

Peran orang tua dan sekolah dalam kolaborasi harus beriringan karena bagaimanapun stres yang dialami oleh siswa adalah tanggung jawab bersama demi kesehatan mental dan kesuksesan anak dimasa depan.

Kata kunci : Stres Akademik, Gen Z, Siswa SMK

PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “*Gambaran tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z (Penelitian di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga)*”. Pada kesempatan ini kami sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang Dr. Sri Suciati, M. Hum yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Dr. Arri Handayani., S.Psi., M.Si yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Dr. Dini Rakhmawati,S.Pd., M.Pd yang telah menyetujui skripsi penulisan.
4. Pembimbing I Dr. Dini Rakhmawati,S.Pd., M.Pd, yang telah membimbing penulis dengan penuh dedikasi yang tinggi.
5. Pembimbing II Agus Setiawan,S.Pd., M.Pd, yang telah membimbing penulis dengan penuh dedikasi yang tinggi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang. yang sudah memberikan masukan positif demi kemajuan penelitian.
7. Kepala sekolah SMK 1 PGRI Salatiga, bapak Sardi,S.Pd yang telah mengizinkan penelitian melakukan penelitian di instansi yang di pimpinannya.
8. Bapak Panji Rahmanto S.Pd Guru BK SMK 1 PGRI Salatiga dan Ibu Aik Khoniasari, S.SiT.,MPH Guru kesiswaan yang telah memberikan waktu dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian di sekolah.
9. Keluarga tersayang yang selalu mendukung dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi

10. Siswa-siswi SMK 1 PGRI Salatiga yang telah membantu penelitian dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian.
11. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Menyadari bahwa suatu karya di bidang apa pun tidak terlepas dari kekurangan, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi pembaca, institusi terkait, penulis pribadi dan dapat menjadi sumbangan bagi perkembangan bimbingan dan konseling.

Semarang, Agustus 2024

Zidni Fatikhatul Ilmi

NPM 17110111

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Pengertian Stres Akademik.....	7
B. Dimensi Stres Akademik	8
C. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	10
D. Tahap Stres Akademik	13
E. Pengertian Generasi Z	17
F. Karakter Generasi Z.....	18
G. Perilaku Positif Generasi Z.....	19
H. Perilaku Negatif Generasi Z	21
I. Kerangka Berfikir	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu	24
B. Objek dan subjek penelitian	24
C. Metode Dan Desain Penelitian	24
D. Metode Pengumpulan Data	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Validasi Dan Reabilitas Data	28
G. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLIKASI	
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 3.2 Kuesioner	27
Tabel 4.1 Karakteristik Siswa Gen Z Kelas X SMK PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79).....	29
Tabel 4.2 Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79).....	30
Tabel 4.3 Cross Tab antara Karakteristik dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79)	30

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir Gambaran Tingkat Stres Akademik Gen Z.....	23
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran halaman

1. Kuersioner Penelitian	43
2. Hasil Uji Statistika.....	46
3. Data Google Form	49
4. Surat Izin Penelitian.....	50
5. Surat Keterangan Selesai Penelitian	51
6. Bimbingan	52
7. Penyebaran Kuersioner.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan kelompok yang rentan terhadap tingkat stres yang tinggi. Mereka menghadapi tekanan yang beragam, mulai dari persiapan untuk ujian nasional hingga persaingan dalam dunia kerja yang semakin ketat, disamping itu kebutuhan akan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah yang baru, tantangan akademis yang meningkat, dan pertumbuhan sosial yang berlangsung pesat juga dapat menjadi sumber stres bagi siswa. (Thompson, 2023). Pentingnya mengidentifikasi tingkat stres siswa kelas X di SMK tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan mental siswa, tetapi juga berdampak pada kinerja akademis mereka. Stres yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademis. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada siswa kelas X SMK serta dampaknya terhadap prestasi akademis mereka menjadi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kinerja siswa, oleh karena itu mengetahui tingkat stress akademik sangat penting (Ambarsarie, 2024).

Studi pendahuluan di SMK 1 PGRI Salatiga menunjukkan hasil semua kelas X masuk dalam kategori Gen Z dengan tahun lahir siswa 2008-2009. Penelitian menunjukkan adanya stres akademik pada Gen Z dari 229 responden 14,8 mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, 66,4% mengalami tingkat stres yang sedang, tingkat stres tersebut dipengaruhi karena kurang fokus belajar, tertekan saat menghadapi ujian dan beban tugas yang tinggi

(Hargiana & Sintiawati, 2020). Penelitian lain yang mendukung hasil tersebut menyebutkan Gen Z mengalami stres akademik saat pandemi karena perubahan metode pembelajaran hal tersebut memicu stres karena para siswa gen Z lebih menyukai pembelajaran interaksi langsung di tempat (Ang et al., 2022; Azizah et al., 2023; Istiningtyas, 2022; Yuliyani & Sumiyarini, 2022). Studi lain juga menyebutkan gaya hidup, penggunaan gadget, beban pendidikan yang tinggi serta ekspektasi orang tua yang tinggi menjadi faktor penyebab stres akademik pada gen Z (Barseli et al., 2020; Hargiana & Sintiawati, 2020; Nakabahum, 2022; Nurkhamidah, 2020; Sutanto & Aubelia, 2022). Penelitian lain juga menyebutkan stres akademik pada Gen Z dikarenakan tuntutan untuk melanjutkan studi lanjut dari jenjang SMA ke universitas serta adanya ketidak siapan Gen Z mahasiswa akhir yang harus mencari pekerjaan setelah lulus kuliah (Arista & Priyana, 2023; Lathabhavan & Lathabhavan, 2022; Mark et al., 2014; Pertiwi et al., 2022).

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin 2001; Mubarokah, L. 2015; Sandra, R., & Ifdil, I. (2015).

Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga

menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar disekolah (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009).

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Gejala emosional ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik, sedangkan gejala secara fisik ditandai dengan sakit kepala, tidak tidur teratur, susah tidur, sakit pinggang, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015).

Reaksi yang timbul terhadap stres akademik terdiri dari pikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan. Respon yang muncul seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, cemas akan masa depan, menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, suka menangis tanpa alasan, merasa lelah, kecepatan jantung meningkat, mudah marah, murung dan merasa takut (Rahmadani, C. S. M. 2014; Olejnik & Holschuh 2007).

Mengelola stres akademik gen Z salah satunya adalah dengan dukungan sosial dari orang tua. Dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan emosional, informasi, finansial dan dukungan penghargaan. Pola dukungan sosial keluarga dan asuhan keluarga akan berdampak membentuk mental Gen Z (Oerther & Oerther, 2021). Penelitian menunjukkan adanya *support* yang baik dari orang tua mengurangi stres akademik pada gen Z (Lewis, 2021; Musila et al., 2023). Penelitian menunjukkan keluarga milenial yang memiliki anak dengan Gen Z rata-rata memiliki pola asuh yang berbeda dibandingkan

generasi sebelumnya dimana orang tua lebih banyak mendengarkan keinginan anak serta mengarahkannya, tentu hal tersebut dipengaruhi oleh pendidikan, ekonomi dan hubungan yang harmonis dalam keluarga (Sharma et al., 2022). Keluarga (orang tua) memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan mental anak Gen Z (Springtide, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan bulan Agustus 2024 pada 79 siswa SMK 1 PGRI Salatiga menunjukkan hasil 9 siswa normal, 58 siswa menunjukkan stres ringan, 11 siswa menunjukkan stres sedang, dan 1 siswa menunjukkan stres berat. Skor tertinggi pada hasil *student life stress inventory (SSI)* menunjukkan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang sudah di terapkan, persaingan dan cemas ketika akan memulai ujian. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut terkait gambaran tingkat stres siswa kelas X di SMK 1 PGRI Salatiga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas ada beberapa permasalahan yang telah teridentifikasi yaitu stres akademik pada siswa kelas X SMK 1 PGRI Salatiga yang ditunjukkan melalui dimensi:

1. Terdapat siswa yang mengalami stress dengan berbagai tingkatan.
2. Ketakutan siswa jika mendapatkan nilai yang rendah dan tidak mampu bersaing dengan teman sebaya menimbulkan tekanan dan memicu stress akademik.
3. Siswa merasa cemas ketika hendak melaksanakan ulangan harian dan ujian.

4. Tuntutan dari orang tua terhadap anak dalam hal prestasi sehingga menimbulkan tekanan bagi anak.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah penelitian dilakukan supaya hasil lebih terfokus oleh karena itu peneliti dalam kajian ilmiah ini sesuai dengan latar belakang hanya akan meneliti terkait “Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga”.

D. Rumusan Masalah

“Bagaimana Gambaran Tingkat Stress Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan baru dalam memberikan gambaran stres akademik pada siswa kelas X SMK 1 PGRI Salatiga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan membantu para guru dalam mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada Siswa kelas X yang

membuat stres akademik sehingga metode pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan menjadi *sharing experience* orang tua dalam mengatasi stres akademik anak sehingga dapat menambah pengetahuan orang tua dalam tatalaksana stres akademik anak.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih jauh terkait intervensi stres akademik anak serta dapat menjadi referensi untuk meneliti generasi selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori Stres Akademik

1. Pengertian stres akademik

Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis. Stres akademik dapat menyebabkan berbagai masalah fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan bahkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Siswa yang mengalami stres akademik sering kali merasakan ketegangan otot yang berkelanjutan, yang dapat mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Stres akademik juga dapat berdampak besar pada kesehatan mental siswa. Mereka mungkin mengalami kecemasan yang intens, depresi, atau perasaan putus asa. Ketegangan yang terus menerus akibat stres akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, memori, dan kemampuan untuk mengambil keputusan secara rasional (Corina Iurea, 2018).

Sedangkan menurut (Reddy et al., 2018), stres akademik merupakan respon negatif dari tubuh baik dari aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif seseorang yang mengalami tuntutan akademik yang berat. Beberapa siswa mungkin menghadapi stres akademik dengan mengadopsi perilaku coping yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan obat-obatan atau alkohol, isolasi sosial, atau bahkan pemikiran untuk melakukan tindakan merugikan terhadap diri sendiri (Sadda, 2018).

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Lin dan Chen (2009) mengatakan stress akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan siswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan

dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik.

Berdasarkan uraian di atas, Stres akademik yang dialami siswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat.

2. Dimensi Stres Akademik

Stres akademik memiliki 8 dimensi yang harus benar-benar terkaji karena komponen tersebut adalah faktor-faktor pencetus, sikap dan respon terhadap stres akademik (Barseli et al., 2020; Hargiana & Sintiawati, 2020; Ketergantungan et al., 2020) :

a. Frustrasi (*frustrations*)

Individu mengalami keterlambatan dalam mencapai tujuan, sulit menghadapi kehidupan sehari-hari, gagal mencapai tujuan yang direncanakan, kurang sumber daya, tidak diterima lingkungan sosialnya, ada rasa kecewa dalam berhubungan serta melewatkan kesempatan yang ada.

b. Konflik (*conflicts*)

Terkait dengan individu yang berhadapan dengan dua pilihan atau lebih yang diinginkan, ataupun hal-hal yang tidak diinginkan. Namun, dapat juga dihadapkan oleh alternatif yang diinginkan atau yang tidak diinginkan, sehingga akan menimbulkan konflik bagi individu.

c. Tekanan (*pressure*)

Individu yang berhadapan dengan hal terkait persaingan, deadline, tuntutan akademik yang berlebihan.

d. Perubahan (*changes*)

Perubahan yang dirasakan individu dapat berupa perubahan yang berbeda dalam satu waktu, pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga terganggunya kehidupan sehari-hari dan tujuan.

e. Pemaksaan diri (*self imposed*)

Hal ini akan terkait dengan keinginan individu dalam bersaing/berkompetisi, dapat disukai banyak orang, banyak mengkhawatirkan sesuatu, hingga prokrastinasi. Pada mahasiswa yang terus mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi, entah dari pengerjaan tugas, tidak bisa mengerjakan ujian, khawatir tidak bisa mengikuti kelas dengan baik, dan lainnya.

f. Adanya reaksi fisik (*Physiological*).

Dapat berupa perubahan berbicara menjadi terganggu, gemetar, berlebihan keluar keringat, lelah, sakit perut, pusing, peningkatan atau penurunan berat badan yang cukup signifikan.

g. Reaksi emosi (*Emotional*).

Reaksi ini dapat berupa munculnya rasa takut, sedih, bersalah, marah dan emosi lainnya.

h. Reaksi perilaku (*Behavioral*).

Individu menjadi menangis, menyakiti diri sendiri, mencoba bunuh diri, mudah marah, menggunakan mekanisme pertahanan, serta melakukan pembatasan dengan individu lainnya.

i. Penilaian kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Individu dapat mengetahui situasi yang bisa mengakibatkan stres sehingga rasa stres dan tekanan dapat diatasi.

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor-faktor penyebab stres akademik menurut Gadzella dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Corina Iurea, 2018). Berikut adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik :

a. Faktor Internal

1.) Pola Pikir

Seseorang yang belum bisa mengelola pola pikir umumnya mengalami stres yang lebih besar, semakin seseorang dapat mengelola pola pikirnya maka semakin ringan stres yang dialami.

2.) Kepribadian

Seseorang yang memiliki kepribadian, pandangan, serta pemikiran optimis cenderung memiliki coping stres yang baik sehingga biasanya memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kepribadian, pandangan, serta pemikiran pesimis.

3.) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri berperan penting bagaimana seseorang dapat menghadapi situasi yang dialami. Pemikiran serta keyakinan positif yang dipercaya oleh seseorang dapat mengubah pola pikirnya menjadi lebih mudah dalam menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi.

4.) Usia

Usia memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa, mahasiswa termasuk dalam golongan usia remaja akhir dengan rentan usia 17-25 tahun mudah sekali untuk mengalami stres (Jacoby et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menurut (Amrullah et al., 2016) menegaskan bahwa semakin seseorang bertambah usia maka semakin baik manajemen stres hal ini berkaitan dengan pengalaman serta cara menyelesaikan masalah.

5.) Jenis Kelamin

Perempuan dapat mengendalikan stres lebih baik daripada laki-laki. Kemampuan ini disebabkan oleh faktor hormon yaitu hormon oksitosin. Hormon oksitosin bermanfaat mengatasi stres dan kecemasan, hormon ini diproduksi dalam otak bagian hipotalamus. Hormon oksitosin pada perempuan jumlahnya lebih besar daripada laki-laki, hal ini disebabkan adanya hormon testosterone pada laki-laki yang bekerja untuk mengurangi efek hormon oksitosin di dalam tubuh (Nagasawa et al., 2015).

b. Faktor Eksternal

1.) Akademik

Jadwal yang terlalu padat serta tugas akademik yang banyak, yang diberikan oleh sebuah institusi cenderung akan membuat siswa/mahasiswa mengalami stres akademik.

2.) Tekanan untuk Berprestasi

Supaya memiliki jenjang karir yang lebih baik pada saat menempuh dunia pendidikan menengah/perkuliahan sangatlah penting bagi mahasiswa untuk memiliki nilai ujian akhir bagi pendidikan menengah atas dan IPK yang tinggi serta mendapat gelar cumlaude saat mahasiswa yang bisa digunakan saat melamar pekerjaan, hal ini membuat siswa/mahasiswa cenderung dituntut untuk memiliki nilai IPK yang tinggi serta gelar cumlaude supaya mudah mendapat kampus/pekerjaan yang mereka impikan.

3.) Dorongan Status Sosial

Siswa/mahasiswa yang mendapatkan prestasi yang bagus akan memiliki citra yang baik dimata orang tua, dosen, dan lingkungan masyarakat dibandingkan mahasiswa yang memiliki prestasi yang rendah.

4.) Tuntutan Orang Tua

Orang tua cenderung berharap anaknya memiliki prestasi yang baik dalam bidang akademik dengan harapan jika memiliki prestasi yang

baik maka akan mudah dalam mencari pekerjaan/universitas unggulan.

Adapun faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor internal

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status social

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusatpusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa

Kesimpulan dari faktor-faktor stres akademik yang disampaikan dalam penelitian-penelitian terkait stres akademik didapatkan faktor terbesar penyebab stres akademik adalah tekanan dari luar (faktor eksternal) seperti tuntutan orang tua yaitu tekanan untuk berprestasi serta didukung oleh faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan (Angie & Winei, 2023; Barseli et al., 2020; Fadliah et al., 2022; Mukti & Ansyab h, 2023).

4. Tahapan Stres Akademik

Dr. Robert J. Van Amberg (dalam Hawari, 2001) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sebagai berikut:

1 Tahap pertama

Merupakan tahapan stres yang paling awal dan paling ringan. Tahapan ini biasanya disertai dengan perasaan-perasaan positif. Perasaan tersebut misalnya semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, serta merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari terdapat dampak negative pula. Cadangan energi didalam tubuh dihabiskan disertai munculnya rasa gugup yang berlebihan pula.

2 Tahap kedua

Dampak stres yang semula menyenangkan dan positif mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sebab tidak ada cukup waktu untuk beristirahat sepanjang hari. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan dan gejala seperti: merasa lelah dan tidak ada semangat waktu bangun tidur pagi, merasa mudah letih dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebardebar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa bersantai.

3 Tahap ketiga

Keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu didapatkan dalam tahap ini, yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) dan terganggunya kordinasi tubuh. Apabila sudah semakin berat yang ditandai dengan gejala-gejala tersebut seseorang sudah harus berkonsultasi dan mendapat terapi. Beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh banyak beristirahat.

4 Tahap keempat

Didalam tahap ini, keluhan-keluhan stres tahap tiga diatas oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh. Penderita terus memaksakan diri untuk bekerja terus menerus tanpa istirahat dan akan muncul gejala-gejala seperti pekerjaan yang

semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan.

5 Tahap kelima

Apabila gejala-gejala dalam tahap lima terus berlanjut dan tidak ada Tindakan pencegahan serta pengobatan maka akan jatuh pada stres tahap lima yang ditandai dengan: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6 Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap klimaks dan tahap akhir, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres pada tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas (sesak dan megap-megap), seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, sampai hal-hal yang mengancam seperti pingsan.

Adapun tahapan stres berdasarkan Hidayat (2011) antara lain sebagai berikut:

1 Tahapan pertama

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling ringan dan disertai dengan perasaan-perasaan semangat yang berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis).

2 Tahapan kedua

Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar bugar, merasa mudah lelah dan lekas merasa letih menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort) dan detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

3 Tahapan ketiga

Bila seseorang memaksakan diri dalam melakukan kegiatan atau rutinitas, maka yang akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, keluhan gastritis dan diare, ketegangan otot semakin terasa, ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) yang menunjukkan kualitas tidur rendah.

4 Tahapan keempat

Aktivitas atau rutinitas yang biasa dilakukan semula menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, seseorang yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate), sering kali menolak ajakan karena tidak semangat dan bergairah, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5 Tahapan kelima

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang akan jatuh ke stres tahap lima yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental semakin mendalam (physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan, gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastrointestinal disorder), mudah bingung dan panik.

6 Tahapan keenam

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, yaitu seseorang yang mengalami serangan panik (panic attack). Gambaran stres tahap enam ditandai dengan debaran jantung terasa amat keras, sesak atau susah bernafas,

badan terasa tremor dan berkeringat, ketiadaan tenaga untuk hal-hal ringan.

Berdasarkan uraian di atas, tahap stres dibagi menjadi enam tahap, yang menunjukkan perjalanan stres dari tahapan gejala yang dirasakan tidak terasa, gejala yang dirasakan ringan, sampai yang gejala yang dirasakan sangat berat.

B. Generasi Z

1 Pengertian generasi Z

Generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompok berdasarkan pada tahun lahir, usia, lokasi, dan peristiwa dalam kehidupan kelompok individu yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan. Dalam teori generasi (*generation theory*), Codrington et al. (2004) mengemukakan generasi manusia dibedakan menjadi 5 berdasarkan tahun kelahirannya, yaitu: generasi baby boomer lahir 1946-1964, generasi X lahir 1965-1980, generasi Y lahir 1981-1994, sering disebut generasi millennial, generasi Z lahir 1995-2010 disebut juga iGeneration, generasi iNet, generasi internet dan generasi alpha lahir 2011-2025. Kelima generasi tersebut memiliki perbedaan pertumbuhan perkembangan kepribadian (Springtide, 2023).

Gen Z adalah generasi natives digital yang lahir dan bertumbuh dengan cepat bersama dengan pesatnya perkembangan teknologi. Buku yang ini berisi wawasan para mahasiswa, yang merupakan Generasi Z itu sendiri. Dengan berbagai kreativitas dan perspektifnya, mereka menyajikan tulisan berisi perspektif mereka tentang dinamika dunia pendidikan, literasi, ilmu pengetahuan, yang dikorelasikan dengan era kekinian dengan karakter teknologi yang pekat (Sutanto & Aubelia, 2022).

Kesimpulan dari pengertian Gen Z diatas adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2010 dan tumbuh di era pesatnya perkembangan teknologi.

2 Karakter Generasi Z

Salah satu karakteristik yang sangat erat kaitannya dengan Gen Z adalah digital natives atau penutur asli digital. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, istilah digital natives disematkan kepada generasi ini karena Gen Z lahir di tengah munculnya kecanggihan teknologi. Kecanggihan tersebut bukan hanya merubah pola pikir Gen Z tetapi juga berpengaruh pada pendidikan (dalam hal ini studi formal). Salah satu contoh nyata dari kecanggihan teknologi adalah internet yang jika digunakan dapat menimbulkan tantangan maupun peluang terhadap studi formal. Salah satu contoh peluang dapat dilihat melalui penelitian yang dilakukan oleh Pearson pada tahun 2018 mengenai perbandingan metode pembelajaran Gen Z dengan Generasi Milenial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 59 persen Gen Z menggunakan YouTube sebagai media pembelajaran lebih tinggi 4 persen dari generasi milenial, sementara metode pembelajaran menggunakan buku cetak hanya sebesar 47 persen berbeda dengan 60 persen dari Generasi Milenial (Seymour, 2019). Namun, di sisi lain teknologi juga dapat menjadi distraksi yang alih-alih memberi benefit justru dapat berdampak sebaliknya (Fitriyani, 2018).

Menurut Michael Dimock, presiden dari *Pew Research Centre* kecanggihan teknologi dapat menjadi resiko peningkatan depresi bahkan bunuh diri. Penyebabnya yaitu berasal dari pola pikir global yang memunculkan krisis identitas (Rastati, 2018). Dampak negatif lainnya dapat terlihat dari aktivitas pembelajaran Gen Z yang cenderung sulit berdiskusi atau pun bertanya pada tenaga pendidik. Alih-alih aktif dalam kelas, Gen Z lebih aktif dalam berdebat di media sosial yang cenderung mengarah pada debat kusir. Kurangnya minat Gen Z dalam membaca buku dapat menjadi salah satu faktor dari ketidak-aktifan dalam studi formal (Kristiani, 2020).

Data yang diperoleh dari *Nielsen Consumer and Media View* pada kuartal ke II tahun 2016 menyebutkan bahwa minat baca Gen Z tidak lebih dari 11 persen (Hartoyo Darmawan, 2020). Akibatnya, komentar yang dilontarkan di media sosial tanpa pola pikir kritis cenderung menuju pada

bias informasi. Berbagai penyebab tersebut dapat menjadi sumbangsih terhadap proses pembelajaran Gen Z yang kurang efektif. Perbedaan karakteristik antara generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya seringkali terlupakan. Sebagian tenaga pendidik bahkan lebih mengupayakan adanya peningkatan minat baca melalui *text book* dan menganggap internet sebagai sumber kemalasan. Bukan hanya tenaga pendidik saja yang berpikir demikian, para orangtua juga berusaha untuk membatasi anak dalam bermain gawai dengan harapan nilai anak akan lebih bagus jika penggunaan gawai diminimalisir. Padahal jika berbicara mengenai literasi, bukan hanya berbicara soal baca tulis (disebut sebagai literasi dasar). Literasi sendiri banyak macamnya mulai dari literasi budaya, literasi finansial, literasi visual, bahkan literasi digital. Sehingga seharusnya karakter digital natives yang erat kaitannya dengan Gen Z dapat menjadi “strength” dalam lingkup studi formal. Karena literasi tidak melulu mengenai text book atau pun baca tulis (Nabila et al., 2021).

Kesimpulan dari karakteristik Gen Z adalah sikap dari gen Z yaitu; (1) Teknologi-savvy; (2) Multitasking; (3) *Self-aware*; (4) Kreatif dan berinovasi; (5) Kritis terhadap informasi; (6) *work life balance*.

3 Perilaku Positif Generasi Z

Perilaku positifnya bisa kita lihat dari gen Z yaitu dari bagaimana mereka bisa lebih mengenal teknologi informasi, di bandingkan dengan generasi yang lahir sebelum itu. Ini adalah suatu kemajua yang akan berdampak baik bagi pengetahuan mereka. Mereka akan bermanfaat bagi orang lain, terutama bagi mereka yang belum mengenal terlalu jauh tentang Digital (Nabila et al., 2021). Kemajuan pemahaman teknologi yang semakin membaik, mereka juga akan lebih bisa belajar pengetahuan yang tidak terbatas. Mereka tidak akan hanya mencari informasi di lingkup sekitar lingkungan nya saja, tetapi juga bisa mencari segala pengetahuan, informasi yang bermanfaat dari berbagai arah yang tak terbatas (Nabila et al., 2021). Generasi Z juga menguntungkan Indonesia dalam siklus persaingan antar negara. Karena bisa di lihat, negara yang maju, tentunya

adalah mereka negara dengan kadar paham teknologi yang yang begitu tinggi. Jadi, jika generasi Z bisa memanfaatkan pengetahuannya, maka pastilah hal itu bisa membuat Indonesia tidak tertinggal, dan mampu bersaing dengan negara-negara tetangga (Nabila et al., 2021).

Generasi Z meskipun sering kali dikritik atas perilaku mereka yang negatif, juga menunjukkan banyak perilaku positif yang patut diapresiasi. Beberapa di antaranya termasuk; (1) Generasi Z cenderung memiliki kesadaran yang tinggi terhadap isu-isu sosial dan lingkungan. Mereka seringkali terlibat dalam gerakan sosial, advokasi hak asasi manusia, perlindungan lingkungan, dan berbagai masalah kemanusiaan lainnya; (2) Banyak anggota Generasi Z menunjukkan semangat dan kreativitas dalam hal kewirausahaan. Mereka cenderung berpikir di luar kotak dan memiliki keterampilan digital yang kuat untuk memulai bisnis mereka sendiri atau berkolaborasi dalam proyek-proyek inovatif; (3) Generasi Z umumnya lebih terbuka terhadap keragaman budaya, etnis, dan gender. Mereka cenderung mempertimbangkan inklusivitas sebagai nilai yang penting dalam kehidupan mereka, dan sering kali mendukung kebebasan berekspresi dan hak individu; (4) Meskipun teknologi dapat menjadi tantangan, Generasi Z juga menggunakan kreativitas mereka untuk menciptakan konten digital yang bermakna, mempromosikan seni dan budaya, serta memanfaatkan platform online untuk tujuan edukatif dan kreatif; (5) Meskipun ada laporan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi, Generasi Z juga semakin terbuka dan sadar akan kesehatan mental. Mereka aktif mencari dukungan, berbagi pengalaman, dan mempromosikan kesadaran kesehatan mental di antara sesama mereka; (6) Karena tumbuh di era teknologi yang cepat berubah, Generasi Z cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang kuat. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, teknologi, dan tuntutan sosial dengan cepat (Fitriyani, 2018; Zis, 2021).

Kesimpulan dari perilaku positif generasi Z adalah generasi Z lebih peka terhadap perkembangan teknologi, lebih kritis, terbuka serta penyesuaian diri yang cepat.

4 Perilaku Negatif Generasi Z

Generasi Z yang tidak bisa memanfaatkan kemampuan pengetahuannya akan melakukan hal-hal yang sia-sia dengan berdiam diri tidak melakukan kemajuan apapun. Mereka hanya *scroll scroll* sosial media, melihat berita yang kurang bermanfaat, dan bahkan ikut serta dalam membuat kerusuhan di sosial media dengan komentar-komentar buruk di sosial media orang lain (Nabila et al., 2021). Generasi Z yang tidak paham guna tentang pengetahuan teknologi informasi, malah akan mencari informasi yang tidak bermanfaat dan di larang (Nabila et al., 2021). Bagi yang tidak bisa membentengi diri, pasti akan mudah menyerap segala nilai-nilai budaya luar yang bertentangan dengan budaya Indonesia. Anak gagal mempunyai karakter yang baik, hilang sifat sadar kebersamaan, peduli sosial dll (Nabila et al., 2021).

Perilaku negatif gen Z oleh Arista tahun 2023 memiliki pola umum yang sering dikaitkan yaitu; (1) Generasi Z sering kali sangat tergantung pada teknologi digital seperti smartphone dan media sosial. Ini bisa menyebabkan masalah seperti kecanduan internet, kurangnya interaksi sosial langsung, dan kesulitan dalam mengatur waktu; (2) Meskipun banyak Generasi Z sangat berkomitmen terhadap pencapaian pribadi dan pendidikan, ada juga tren yang menunjukkan tingginya tingkat kecemasan, depresi, dan kesulitan menangani tekanan akademik atau profesional; (3) Tingkat kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya diketahui meningkat di antara Generasi Z, mungkin terkait dengan tekanan sosial, performa, dan kebutuhan untuk selalu terkoneksi secara online; (4) Generasi Z sering terbiasa dengan umpan balik instan dan harapan untuk mendapatkan hasil cepat. Ketika mereka menghadapi hambatan atau tantangan yang menuntut kesabaran dan ketekunan, mereka mungkin rentan terhadap frustrasi atau kekecewaan yang lebih besar; (5) Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mungkin cenderung lebih mencari pengalaman baru dan eksploratif dalam hal risiko, baik dalam hal sosial, finansial, atau perilaku lainnya (Arista & Priyana, 2023).

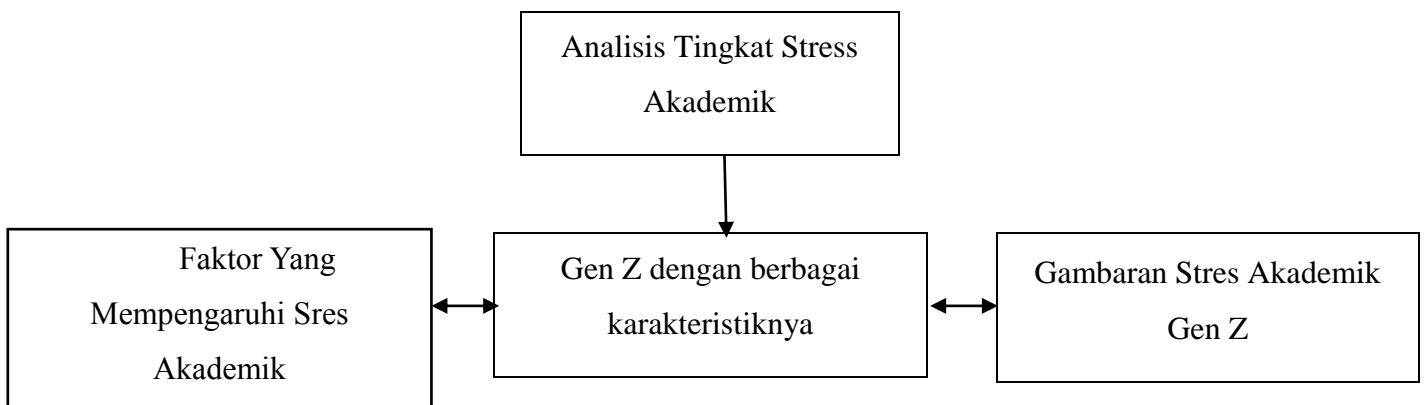
Kesimpulan dari perilaku negatif gen Z adalah perilaku *moody* dan resiko frustrasi lebih tinggi ketika sedang berada dalam kondisi *under preassure*.

C. Kerangka Berfikir

Stres akademik adalah tekanan mental dan emosional yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, ujian, dan ekspektasi dari diri sendiri atau orang lain. Stres ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, menyebabkan kecemasan, kelelahan, dan penurunan performa akademik. Mengatasi stres akademik memerlukan strategi seperti manajemen waktu yang efektif, dukungan sosial, dan teknik relaksasi untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan pribadi. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai sebuah kondisi yang sedang dialami individu saat menjani tuntutan yang merujuk pada hasil persepsi dan penilaian mahasiswa mengenai stresor akademik yang salah satunya pada tingkat perguruan tinggi yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuannya.

Stres menjadi topik penting pada lingkungan pendidikan. Berbagai macam riset pada bidang ilmu perilaku sudah mengadakan riset yang matang mengenai stres akademik dan diperoleh simpulan hasil jika pokok ini memerlukan begitu banyak atensi, hal ini merupakan kontribusi Angola (2009). Stres adalah suatu peristiwa yang umum dan sulit untuk dihindari terutama oleh pelajar. Proses belajar bisa menjadi sumber stres yang dijalani pelajar, terdapatnya suasana persaingan dan tekanan agar bisa paham materi pembelajaran dengan waktu yang relatif singkat. Lebih lanjut, terdapat penjelasan jika stres yang dialami seseorang condong lebih besar, dimana total mahasiswa yang mengalami stres makin meningkat setiap semester (Govaaerst & Gregoire, 2004). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa terutama faktor internal dan dari luar yakni faktor eksternal. Jadi, aspek yang berkaitan dengan stres akademik yang merupakan tuntutan akademik meliputi aspek biologis dan aspek psikologis.

Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, dimana akan berbeda tingkat stres antara wanita dan pria pada kawasan akademik. Pria ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih santai dan akan mengorientasikan stresnya kepada hal yang menyenangkan. Sedangkan perempuan ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih cemas dan gelisah. Hal ini tentu saja perlu diteliti untuk mengetahui tingkat stres akademik pada perempuan maupun laki-laki.



Bagan 2.1 Kerangka Gambaran Tingkat Stres Akademik Gen Z

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu

Penelitian ini akan dilakukan di SMK 1 PGRI Salatiga pada bulan Agustus 2024.

B. Objek dan Subjek Penelitian

Objek penelitian dapat dinyatakan sebagai situasi sosial penelitian yang ingin diketahui apa yang terjadi didalamnya (Sugiyono, 2016). Objek penelitian ini adalah Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga. Subjek penelitian merupakan sumber data yang dimintai informasinya sesuai dengan masalah penelitian. Adapun sumber data yang dimaksud adalah Siswa Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga.

Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling* yaitu menggunakan seluruh dari populasi sebagai objek penelitian,

C. Metode dan Desain Penelitian

Ditinjau dari jenis data penelitian serta pendekatan yang digunakan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yaitu menggambarkan suatu fenomena/kejadian yang terjadi dilngkungan, pada penelitian ini subjek yang akan diamati adalah siswa SMK kelas X (Gen Z) yang mengalami stres akademik dengan satu variabel independent yaitu stress akademik, selanjutnya hasil dari analisis variabel tersebut dilakukan narasi secara deskriptif untuk menggambarkan lebih rinci terkat gambaran tingkat stress siswa. (Sudana, 2015).

D. Metode Pengumpulan Data (Kuesioner)

Metode pengumpulan data yang telah dilakukan pada penelitian ini adalah dengan cara menyebar kuesioner. Kuesioner yang telah digunakan adalah *student life stress inventory (SLSI)*. Gadzella (1991) mengembangkan dan memvalidasi suatu instrumen pengukuran yang dinamakan StudentLife Stress Inventory (SLSI). Instrumen ini terdiri atas 51 item dimana terdapat dalam kategori sumber stres terdapat tujuh item pada subskala frustrasi, tiga item pada subskala konflik, empat item pada subskala tekanan, tiga item pada skala perubahan, dan enam item pada subskala pemaksaan diri. Adapun dalam kategori reaksi terhadap stres pada subskala reaksi fisiologis terdapat 14 item, empat item pada subskala reaksi emosi, delapan item pada subskala tingkah laku, dan dua item pada subskala reaksi kognitif. Kuesioner Student-Life Stress Inventory (SLSI) memiliki 2 kategori yaitu stressors (pressures dan changes) dan Reactions to stressors (physiological, emotional, behavioral, dan cognitive) (Gadzella, 1994). Reactions to stressors (physiological, emotional, behavioral, dan cognitive) terdiri dari empat kategori yaitu reaksi fisiologis yang mengukur respon berkeringat, gagap, gemetaran, kelelahan, berat badan bertambah/berkurang, dan sakit kepala. Reaksi emosional mencakup rasa takut, cemas, khawatir, marah, rasa bersalah, dan kesedihan. Reaksi perilaku mengukur reaksi pada saat situasi stres seperti menangis, penggunaan obat-obatan, merokok, dan menyakiti diri sendiri. Reaksi kognitif mengukur kemampuan analisa terhadap situasi stres yang sedang dihadapi dan berpikir untuk menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi stres. Beberapa analisis reliabilitas instrumen ini telah dilakukan. Pada tahun 1991 Gadzella, dkk. melaporkan alfa Cronbach untuk masing-masing dari sembilan kategori inventaris untuk 95 mata pelajaran. Nilainya berkisar dari .52 (frustrasi) hingga .85 (perubahan). Dalam studi yang sama, korelasi momen produk Pearson dilaporkan untuk masing-masing dari sembilan kategori inventaris. (Data diperoleh dari dua tanggapan terhadap inventaris dalam waktu tiga minggu.) Hubungan korelasi untuk sembilan kategori berkisar dari .57 (kognitif) hingga .76 (emosional). Pada tahun 1993 Gadzella dan Guthrie melaporkan korelasi

product-moment Pearson (data diperoleh dari dua tanggapan terhadap inventaris dalam waktu tiga minggu) untuk sembilan kategori dan total inventaris untuk 87 subjek. Korelasi untuk inventarisasi adalah untuk semua subjek 0,78, untuk pria 0,92, dan untuk wanita 0,72. Subjek menanggapi inventarisasi dengan menilai setiap item menggunakan skala 5 poin dalam format Likert dengan 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = hampir selalu. Nilai untuk masing-masing dari delapan kategori pertama dijumlahkan dan dicatat. Nilai untuk kategori terakhir (kognitif) terlebih dahulu dibalik kemudian dijumlahkan dan dicatat. Untuk mendapatkan skor total inventaris, nilai yang tercatat untuk sembilan kategori ditambahkan (Abubakar Rifai, 2020; Sugiyono, 2016).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan, maka instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pada penelitian.

Berikut adalah definisi operasional dan kisi-kisi kuesioner :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Item Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Stres Akademik	Reaksi psikologis dan fisiologis yang timbul sebagai respons terhadap tekanan atau tuntutan yang terkait dengan lingkungan akademik atau pendidikan seseorang.	Alat ukur penelitian ini menggunakan <i>Student life stress inventory</i> yang berisi 51 kuesioner dengan skala likert dengan jawaban tidak pernah skor 1, jarang skor 2, kadang-kadang skor 3, sering skor 4 dan hampir selalu skor 5. Skor terendah adalah 51 dan skor tertinggi adalah 255.	Hasil ukur pada tingkat stres dibedakan menjadi : - Tidak mengalami stres : Skor 51-100 - Stres ringan 101-150 - Stres sedang 151-200 - Stres berat 201-255	Ordinal

Tabel 3.2 Kuesioner

No	Dimensi	Pernyataan
1	Frustasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya pernah mengalami frustrasi karena penundaan mencapai tujuan. 2. Saya pernah mengalami kesulitan sehari – hari yang mempengaruhi saya untuk mengejar tujuan. 3. Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll). 4. Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan. 5. Saya belum pernah diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial). 6. Saya mengalami frustrasi saat berkenan. 7. Saya merasa peluang saya ditolak, terlepas dari kualifikasi saya.
2	Konflik dialami	<ol style="list-style-type: none"> 8. Dihilangkan oleh dua orang atau lebih alternative yang diinginkan. 9. Dihilangkan oleh dua orang atau lebih alternative yang diinginkan. 10. Dihilangkan ketika tujuan memiliki alternatif positif dan negatif.
3	Pengalaman dengan tekanan yang dialami	<ol style="list-style-type: none"> 11. Sebagai akibat dari persaingan (tentang penghargaan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan/ atau teman. 12. Dikarenakan tenggat waktu (dokumen jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll). 13. Dikarenakan kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus). 14. Dikarenakan hubungan interpersonal (keluarga dan/ atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan).
4	Perubahan yang dialami	<ol style="list-style-type: none"> 15. Perubahan cepat yang tidak menyenangkan. 16. Perubahan yang terlalu banyak yang terjadi pada waktu yang bersamaan. 17. Perubahan yang mengganggu hidup dan/ atau tujuan saya.
5	Terkait keinginan pribadi	<ol style="list-style-type: none"> 18. Saya suka bersaing dan menang. 19. Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang. 20. Saya sangat khawatir tentang semua hal dan semua orang. 21. Saya memiliki kecenderungan untuk menunda – nunda (menunda hal – hal yang harus dilakukan). 22. Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi. 23. Saya khawatir dan cemas ketika ujian.
6	Reaksi terhadap penyebab stres	<ol style="list-style-type: none"> 24. Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dll). 25. Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas). 26. Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll). 27. Gerakan cepat (bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain). 28. Kelelahan (lelah, merasa terbakar). 29. Peradangan usus tukak lambung, dll. 30. Asma, spasme bronkial, hiperventilasi 31. Sakit punggung, otot sesak (kram), menggertakan gigi. 32. Gatal – gatal, kulit gatal, alergi. 33. Sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat. 34. Radang sendi, nyeri seluruh badan. 35. Virus, pilek, flu. 36. Penurunan berat badan (tidak bisa makan). 37. Berat badan (makan banyak).
7	Reaksi emosi terhadap stres	<ol style="list-style-type: none"> 38. Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran. 39. Marah 40. Berduka, depresi.

No	Dimensi	Pernyataan
		41. Rasa bersalah.
8	Ekspresi saya ketika dengan situasi penuh tekanan	42. Menangis. 43. Melecehkan/menyalahgunakan orang lain (secara verbal dan/ atau fisik). 44. Melecehkan/menyalahgunakan diri sendiri (obat – obatan bekas, dll). 45. Merokok secara berlebihan. 46. Mudah tersinggung terhadap orang lain. 47. Mencoba bunuh diri. 48. Menggunakan mekanisme pertahanan. 49. Memisahkan diri dari orang lain.
9	Situasi kognitif saya ketika penuh tekanan	50. Memikirkan dan menganalisis seberapa stress situasi ini. 51. Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif.

F. Validitas dan Reliabilitas Data

Keabsahan data adalah hal mutlak yang harus dipenuhi. Menguji keabsahan data pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menunjukkan nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ ($R_{hitung} > 0,2084$) menggunakan *pearson product moment* dan nilai reliabilitas *Cronbach alpha* juga menunjukkan $R_{hitung} > 0,7$ yang berarti data tersebut adalah valid dan reliabel. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Pragholapati et al yang melakukan uji konstra vlaiditas dan reliabilitas terhadap *Student Life Stress Inventory* dengan hasil uji alfa memiliki skor 0,999 dan nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ serta nilai signifikansi Bartlett's Test 0,000 yang berarti sangat signifikan terhadap validitas.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan lebih banyak bersifat uraian dari hasil analisis kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis univariat. Analisa univariat pada penelitian ini menyajikan data numerik berupa usia dan data kategorik meliputi tingkat pendidikan, jenis kelamin, tingkat stress, yang ditampilkan berupa frekuensi dan prosentase dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta dilanjutkan dengan analisis deskriptif (Abubakar Rifai, 2020).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMK 1 PGRI Salatiga pada bulan Agustus 2024 dengan rincian 87 siswa yang terbagi dalam kelas Tata Busana 20 siswa, Kelas Keperawatan A 28 siswa, Keperawatan B 25 siswa dan Kelas TLM 14 siswa. Pengambilan data dilakukan pada 79 subjek karena 8 subjek (siswa) menolak untuk menjadi responden penelitian. Hasil penelitian ini akan menampilkan karakteristik siswa Gen Z kelas X meliputi jenis kelamin, jurusan dan usia subjek dalam bentuk tabel serta gambaran stres akademik yang terjadi pada subjek yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel kemudian dinarasikan dan dilakukan pembahasan.

A. Gambaran Karakteristik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga

Tabel 4.1 Karakteristik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79)

Karakteristik	f (%)
Usia	
15 Tahun	24 (30,4)
16 Tahun	47 (59,5)
17 Tahun	8 (10,1)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	7 (8,9)
Perempuan	72 (91,1)
Jurusan	
Keperawatan A	26 (32,9)
Keperawatan B	25 (31,6)
Tata Busana	19 (24,1)
TLM	9 (11,4)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa Gen Z kelas X SMK 1 PGRI Salatiga memiliki usia mayoritas 16 tahun (59,5%) dengan usia terendah 15 tahun dan usia tertinggi 17 tahun. Siswa Gen Z kelas X SMK 1 PGRI Salatiga mayoritas jenis kelamin perempuan (91,1%) dengan mayoritas jurusan paling banyak adalah keperawatan A (32,9%), Keperawatan B (31,6%) dengan jurusan paling sedikit adalah TLM (11,4%).

B. Gambaran Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga

Tabel 4.2 Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79)

Tingkat Stres Akademik	f (%)
Normal	9 (11,4%)
Stres Ringan	58 (73,4%)
Stres Sedang	11 (13,9%)
Stres Berat	1 (1,3%)

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas siswa Gen Z kelas X SMK 1 PGRI Salatiga mengalami stres akademik ringan (73,4%) dan masih ada yang mengalami stres akademik berat (1,3%)

Tabel 4.3 Cross Tab antara Karakteristik dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga Tahun 2024 (N=79)

Karakteristik	Tingkat Stres Akademik Siswa			
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Usia				
15 Tahun	3	19	2	-
16 Tahun	5	32	9	1
17 Tahun	1	7	-	-
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2	4	1	-
Perempuan	7	54	10	1
Jurusan				
Keperawatan A	2	21	2	1
Keperawatan B	5	17	3	-
Tata Busana	1	15	3	-
TLM	1	5	3	-

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa gambaran tidak adanya stres akademik paling banyak pada usia 16 tahun dengan jenis kelamin paling banyak perempuan pada jurusan Keperawatan B. Tingkat stres ringan paling banyak pada usia 16 tahun jenis kelamin perempuan pada jurusan Keperawatan A. Tingkat stres sedang paling banyak adalah usia 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan pada jurusan Keperawatan B, Tata Busana dan TLM. Stres Berat terjadi pada usia 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan pada jurusan Keperawatan A.

C. Pembahasan

Stres akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas stres yang dialami adalah stres ringan akan tetapi masih terdapat stres sedang dan stres berat. Persentase jenis kelamin perempuan yang mendominasi dikarenakan dari segi jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, begitu juga terkait usia bahwa usia 16 tahun lebih mendominasi. Jurusan TLM memiliki prosentase mengalami stres paling sedikit dikarenakan jurusan TLM yang memiliki jumlah siswa paling sedikit dibandingkan dengan jurusan yang lainnya. Analisis terhadap 51 pertanyaan dalam dimensi penyebab frustrasi, jenis konflik yang dialami, pengalaman yang dialami, perubahan yang dialami, instrinsik pribadi, reaksi fisik terhadap stres, reaksi emosi terhadap stres, ekspresi yang muncul ketika stres serta respon kognitif terhadap stres telah dianalisis.

Dimensi frustrasi pada siswa adalah mayoritas mengalami siswa mengalami kegagalan pada hidupnya atas kehendak yang ingin diraih. Kegagalan dalam hidup bisa sangat mempengaruhi tingkat stres seseorang, termasuk stres akademik. Kegagalan dalam konteks apapun, seperti hubungan pribadi, karir, atau proyek pribadi, dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kekecewaan, dan kecemasan. Semua ini dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kinerja akademik seseorang (Fadliah et al., 2022). Ketika seseorang menghadapi kegagalan, penting untuk mengakui perasaan tersebut dan mencari cara untuk mengatasi stres yang timbul. Hal ini bisa melibatkan berbicara dengan orang yang dipercaya, mempraktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau olahraga, atau bahkan mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog. Dengan mengelola stres dengan baik, seseorang dapat meminimalkan dampaknya pada kinerja akademik mereka dan mempercepat pemulihan dari kegagalan tersebut (Nakabahum, 2022).

Dimensi konflik yang dialami adalah adanya konflik lebih dari beberapa orang. Ketika seseorang mengalami konflik interpersonal, tubuh mereka merespons dengan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan kadar hormon-hormon ini dalam jangka panjang dapat

berkontribusi pada berbagai kondisi patofisiologi, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah pencernaan. Stres yang berkepanjangan juga dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kemampuan belajar, dan bahkan menyebabkan gejala seperti kelelahan kronis dan depresi. Semua ini dapat memiliki dampak negatif pada kinerja akademik seseorang (Ainiyah, 2022).

Dimensi pengalaman yang dialami penyebab dari stres akademik adalah adanya harapan yang tinggi atau adanya ekspektasi dari orang tua. Dimensi perubahan yang dialami adalah kejadian yang tidak mengenakan dalam waktu bersamaan. Ekspektasi yang tinggi dari orang tua terhadap prestasi akademik anak mereka bisa menjadi sumber stres yang signifikan bagi anak tersebut. Ketika anak merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi harapan orang tua, ini dapat menyebabkan perasaan tidak senang, kecemasan, dan bahkan depresi. Dari segi patofisiologi, stres yang diakibatkan oleh ekspektasi orang tua dapat memicu respons tubuh yang mirip dengan respons terhadap stres lainnya. Hormon-hormon stres seperti kortisol dapat dilepaskan dalam jumlah yang meningkat, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak (Musila et al., 2023). Perasaan tidak senang yang disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi dari orang tua juga dapat memengaruhi motivasi dan kinerja akademik anak. Mereka mungkin merasa terbebani atau merasa tidak mampu untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang tua mereka, yang pada gilirannya dapat mengganggu fokus, konsentrasi, dan minat mereka dalam belajar. Penting bagi orang tua untuk menyadari dampak dari ekspektasi yang tinggi dan menemukan keseimbangan antara mendorong anak untuk berprestasi dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Komunikasi terbuka dan mendukung serta pengakuan akan usaha dan kemajuan anak juga dapat membantu mengurangi stres dan perasaan tidak menyenangkan yang mungkin muncul (Gamayanti et al., 2018).

Dimensi intrisik pribadi yang dilakukan mayoritas adalah siswa mencoba menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang dihadapi. Respon tersebut merupakan hal yang sangat baik karena koping dari individu sangatlah baik.

Mempertahankan hal positif tersebut akan menjadi tatalaksana individu bagi siswa tersebut untuk mereduksi stres akademik, tentu saja dukungan dari orang tua sangat diperlukan. Penelitian menyebutkan bahwa dukungan sosial sangat bagus untuk kesehatan jiwa, mengurangi kecemasan dan meningkatkan produktifitas (Fajarsari, Purwanti, Eka, et al., 2023).

Dimensi reaksi fisik paling sering muncul adalah mual, berkeringat dan sakit kepala/pusing. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf otonom mereka bisa terganggu, yang mengarah pada berbagai respons fisik termasuk mual, pusing, dan berkeringat. Ini adalah respons fisiologis alami tubuh terhadap stres yang dikenal sebagai respons "*fight or flight*" atau respons "*tanggapan cepat*". Stres dapat memengaruhi sistem pencernaan, termasuk perut dan usus. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf simpatis mereka bisa menjadi hiperaktif, yang dapat memperlambat pencernaan dan mengarah pada perasaan mual atau bahkan muntah. Respons stres juga dapat memengaruhi aliran darah ke otak. Ketika tubuh berada dalam keadaan stres, darah dipompa ke bagian-bagian tubuh yang dianggap penting untuk bertahan hidup, seperti otot-otot dan jantung. Ini dapat mengakibatkan penurunan aliran darah ke otak, yang pada gilirannya dapat menyebabkan rasa pusing atau pingsan. Respon "*fight or flight*" juga dapat menyebabkan kelenjar keringat bekerja lebih keras, meningkatkan produksi keringat sebagai upaya tubuh untuk mendinginkan diri. Hal ini dapat menyebabkan keringat berlebihan bahkan dalam situasi yang tidak terlalu panas. Teori tersebut didukung oleh penelitian yang menyebutkan adanya dampak seperti mual, muntah, pusing dan berkeringat dingin saat terjadi stress/kecemasan (Ambarsarie, 2024).

Dimensi reaksi emosi yang muncul pada stres akademik siswa mayoritas adalah merasa bersalah, marah dan cemas. Perasaan bersalah dapat memicu pola pikiran negatif yang berulang, seperti ruminasi atau berpikir berlebihan tentang kesalahan yang telah dilakukan. Ini dapat menyebabkan stres kronis dan memperburuk gejala stres lainnya. Perasaan bersalah juga dapat memengaruhi hubungan sosial seseorang, baik dengan teman sebaya maupun

dengan keluarga. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan meningkatkan tingkat stres secara keseluruhan (Barseli et al., 2020).

Dimensi ekspresi adalah dimensi yang muncul akibat dari dimensi reaksi fisik dan emosi, pada penelitian ini ekspresi yang muncul pada stres akademik mayoritas adalah menagis dan mudah tersinggung. Teori menyebutkan perasaan bersalah yang kronis dapat menyebabkan stres emosional yang berkelanjutan. Hal ini dapat mengganggu tidur, memengaruhi nafsu makan, dan menyebabkan gejala depresi dan kecemasan (Thompson, 2023).

Dimensi kognitif yang muncul adalah siswa pernah memikirkan permasalahannya dan mencari solusinya sehingga dampak dari stimultan stres dapat dikurangi. Hal tersebut merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri (koping) yang sangat positif bagi individu tersebut. Koping individu positif terhadap stres akademik dapat membantu seseorang mengelola tekanan belajar dengan lebih efektif dan mengurangi dampak negatifnya. Menghadapi masalah akademik dengan cara proaktif, mencari solusi, dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi tantangan belajar, dapat memberikan rasa kendali dan mengurangi stres. Mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mencoba melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan motivasi. Mengakui bahwa tidak mungkin untuk sempurna dan menerima bahwa kegagalan dan kesalahan adalah bagian dari proses belajar dapat membantu mengurangi tekanan yang tidak perlu (Thompson, 2023).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik siswa pada SMK 1 PGRI Salatiga mayoritas usia 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan jurusan paling banyak adalah Keperawatan.
2. Karakteristik stres akademik pada siswa SMK 1 PGRI Salatiga mayoritas memiliki stres akademik ringan diikuti stres akademik sedang.

B. Saran

1. Siswa

Siswa yang mengalami stres akademik, penting untuk mengidentifikasi sumber stresnya dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Hal ini bisa meliputi merencanakan waktu belajar dengan baik, mencari bantuan dari guru atau teman sebaya, memprioritaskan kesehatan fisik dan mental dengan olahraga, tidur yang cukup, dan manajemen stres seperti meditasi atau yoga, serta mengingat bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bukan akhir dari dunia. Selain itu, berbicara dengan orang tua atau konselor sekolah untuk mendapatkan dukungan tambahan juga bisa sangat membantu.

2. Orang Tua

Bagi orang tua yang menghadapi stres terkait dengan prestasi akademik anak, penting untuk menjaga komunikasi terbuka dan mendukung anak dengan cara yang positif. Hindari menempatkan terlalu banyak tekanan pada anak untuk mencapai standar yang tidak realistis dan berfokuslah pada upaya dan kemajuan mereka. Memberikan dukungan emosional, merayakan prestasi kecil, dan membantu anak mengembangkan strategi koping yang sehat dalam menghadapi stres akademik dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

3. Sekolah

Bagi sekolah yang ingin membantu siswa mengatasi stres akademik, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Ini termasuk menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk kesehatan mental, mempromosikan budaya belajar yang inklusif dan berpusat pada pertumbuhan, serta memberikan pelatihan kepada staf tentang pengenalan dan penanganan stres akademik. Mengintegrasikan program kesejahteraan siswa ke dalam kurikulum dan menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbicara tentang tantangan mereka juga dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar Rifai. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Suka-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Ainiyah, A. (2022). *Gambaran Coping Stress Pada Orang Tua Dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh di MIN 3 Kota Medan*.
- Ambarsarie, R. (2024). *Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z*.
<https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Ang, W. H. D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Current Psychology*, *41*(11), 8132–8146.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4>
- Angie, A., & Winei, D. (2023). *The Role of Brain GYM Exercises in Enhancing Learning and Academic Performance and Academic Performance*.
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 01).
- Aryani, F., & Umar, N. F. (2020). Factors Affecting Z Generation on Selecting Majors in The University: an Indonesian Case. *Journal of Social Studies Education Research*.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, *7*(2), 114.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *5*(2), 95.
<https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>

- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z*.
- Diyan, N. (2021). Gen Z Dominan, Apa Maknanya Bagi Pendidikan Kita? *Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Essays, U. (2022). *The Role of Parents In School Education Eassy*.
- Fadliah, N. A., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali The Effect of Social Support on Student's Akademik Stress at SMK Negeri 1 Polewali*.
- Fajarsari, D., Purwanti, S., Eka, A., & Suryandari. (2023). Hubungan Lingkungan dan Aktifitas Akademik dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Enskiklopedia Journal*, 5(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Fajarsari, D., Purwanti, S., & Suryandari, A. E. (2023). *Hubungan Lingkungan dan Aktifitas Akademik dengan Tingkat Stres pada Remaja*. 5(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Fitriyani, P. (2018). *Pendidikan Karakter Bagi Generasi Z*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). *Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan* (Vol. 9, Issue 1).
- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z. *Prosiding The 5 Th National Conference of Genuine Psychology (NCGP)* .
- Ketergantungan, H., Dengan Stres, G., Pada, A., Keperawatan, M., Kesehatan, J., Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). *Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan* (Vol. 9, Issue 1).
- Kristiani, L. C. (2020). *Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Prespektif Budaya Jawa*. Universitas Tidar.
- Kubota, E., MS, A. N. F., Mahendra, S., Prayoga, A., & Rahmawati, U. D. (2022). Millennials and the Sandwich Generation: The Challenge of Adapting Self-

- Identity Across Time. *Proceedings Series on Physical & Formal Sciences*, 3, 25–31. <https://doi.org/10.30595/pspfs.v3i.260>
- Lathabhavan, R., & Lathabhavan, R. (2022). Psychological capital and anxiety: A study among Gen Z job seekers. In *JOURNAL OF SOCIAL AND Journal of Social and Educational Research* (Vol. 2022, Issue 1). <https://www.>
- Lewis, M. L. (2021). *Family Matters: An Examination of Family Support, Emerging Adulthood Characteristics, and College Adaptation Strategies of Generation Z Students During the First Year Post-Secondary Transition*.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). *Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua dengan Stres Akademik Pada Siswa SD N Sronдол Wetan 02 Semarang dengan Sistem Pembelajaran Full Day Schoil* (Vol. 7, Issue 4).
- Mark, G., Wang, Y., & Niiya, M. (2014). Stress and multitasking in everyday college life: An empirical study of online activity. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 41–50. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557361>
- Mukti, S. A. S., & Ansyah, E. H. (2023). The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stress in University Students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.813>
- Musila, D., Dewi, F., Wulan Prasetya, R., Arnetta, M., Indriani, F., Kartika, L., & Lamtiur, A. (2023). Parents' Attitudes and Stress Levels Associated with Assisting Children's Distance Learning in Western Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 119–127. <https://doi.org/10.7454/jki.v00i00.1099>
- Nabila, K., Risa, S. B., & Danis, J. (2021). *Gen Z Insights: Perspective on Education*.
- Nakabahum. (2022). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan dalam Menjalani Pembelajaran Blended Learning saat Pandemi di STIKES Suaka Insan Banjarmasin*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurkhamidah, N. (2020). Acitya: Journal of Teaching & Education EXPLORING FACTORS CAUSING LISTENING ANXIETY ON GENERATION Z

- STUDENTS. In *Acitya: Journal of Teaching & Education* (Vol. 2, Issue 2).
<http://journals.umkt.ac.id/index.php/acitya>
- Oerther, S., & Oerther, D. B. (2021). Review of Recent Research about Parenting Generation Z Pre-Teen Children. In *Western Journal of Nursing Research* (Vol. 43, Issue 11, pp. 1073–1086). SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/0193945920988782>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). *Psychological Well Being Among Gen Z Social Media Users: Exploring the Role of Self-Esteem, Social Media Dependency as Mediator Social Media Usage Motives as Moderator*.
- Primastio, G. D., Masyithah, I. U., & Maulero, R. (2023). Difference in Levels of Hardiness Personality Between Generation X, Generation Y, and Generation Z. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14352>
- Rastati, R. (2018). *Media Literasi Bagi Digital Natives, Prespektif Generasi Z Di Jakarta*. Widya Graha LPI.
- Rezki Elvika, R., Fajar Tanjung, R., & Artikel Abstrak Riwayat Artikel, I. (2023). *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping*. *10(1)*, 19–31.
<https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334>
- Sharma, S., Singh, S., & Kumar, N. (2022). The New Millennium Family Functioning and Health of Generation Z: From a Socioconstructivist Perspective. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, *18(4)*, 337–347. <https://doi.org/10.1177/09731342231161473>
- Springtide. (2023). *Handbook for Parents Nurturing Mental Health for Gen Z: A Handbook for Parents*. www.springtideresearch.org.
- Sudana, S. (2015). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, E. M., & Aubelia, S. (2022). *Lifestyle and Self-Esteem of Generation Z in Gadget Purchasing Decision*. *21(2)*, 54–63.
- Syachfitri, L., Fadhiya, R., & Rahman, S. (2023). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja*. *4(3)*.

- Syafi'i, M. H., & Mulya, A. (2024). Literature Study on the Impact of Congregational Morning Prayer on Academic Anxiety: A View on Psychospiritual and Psychoneuroimmunology in Students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
- Thompson, D. (2023). *Supporting Gen Z: Understanding the Unique Stressor Impacting The Mental Health of a Generation*.
- Yuliyani, A., & Sumiyarini, R. (2022). Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. In *SSEJ* (Vol. 2, Issue 2).
- Zis, S. F. (2021). *Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital*. Universitas Andalas.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner penelitian

KUESIONER

1. Nama :.....
2. Usia :.....tahun
3. Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan

Petunjuk Pengisian Inventori ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1 : Tidak pernah terjadi dengan saya
- 2 : Jarang terjadi dengan saya.
- 3 : Kadang-kadang terjadi dengan saya.
- 4 : Sering terjadi dengan saya.
- 5 : Selalu terjadi dengan saya.

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi **tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman yang pernah Saudara/i alami. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

STUDENT LIFE STRESS INVENTORY

No	Dimensi	Pernyataan
1	Frustasi	1. Saya pernah mengalami frustrasi karena penundaan mencapai tujuan. 2. Saya pernah mengalami kesulitan sehari – hari yang mempengaruhi saya untuk mengejar tujuan. 3. Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll). 4. Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan. 5. Saya belum pernah diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial). 6. Saya mengalami frustrasi saat berkencan. 7. Saya merasa peluang saya ditolak, terlepas dari kualifikasi saya.
2	Konflik dialami	8. Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternative yang diinginkan. 9. Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternative yang diinginkan. 10. Dihasilkan ketika tujuan memiliki altrnatif positif dan negatif.
3	Pengalaman dengan tekanan yang dialami	11. Sebagai akibat dari persaingan (tentang penghargaan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan/ atau teman. 12. Dikarenakan tenggat waktu (dokumen jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll). 13. Dikarenakan kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus). 14. Dikarenakan hubungan interpersonal (keluarga dan/ atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan).
4	Perubahan yang dialami	15. Perubahan cepat yang tidak menyenangkan. 16. Perubahan yang terlalu banyak yang terjadi pada waktu yang bersamaan. 17. Perubahan yang mengganggu hidup dan/ atau tujuan saya.
5	Terkait keinginan pribadi	18. Saya suka bersaing dan menang. 19. Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang. 20. Saya sangat khawatir tentang semua hal dan semua orang. 21. Saya memiliki kecenderungan untuk menunda – nunda (menunda hal – hal yang harus dilakukan). 22. Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi. 23. Saya khawatir dan cemas ketika ujian.
6	Reaksi terhadap penyebab stres	24. Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dll). 25. Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas). 26. Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll). 27. Gerakan cepat (bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain). 28. Kelelahan (lelah, merasa terbakar). 29. Peradangan usus tukak lambung, dll. 30. Asma, spasme bronkial, hiperventilasi 31. Sakit punggung, otot sesak (kram), menggertakan gigi. 32. Gatal – gatal, kulit gatal, alergi. 33. Sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat. 34. Radang sendi, nyeri seluruh badan. 35. Virus, pilek, flu. 36. Penurunan berat badan (tidak bisa makan). 37. Berat badan (makan banyak).
7	Reaksi emosi terhadap stres	38. Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran. 39. Marah 40. Berduka, depresi. 41. Rasa bersalah.

No	Dimensi	Pernyataan
8	Ekspresi saya ketika dengan situasi penuh tekanan	42. Menangis. 43. Melecehkan/menyalahgunakan orang lain (secara verbal dan/ atau fisik). 44. Melecehkan/menyalahgunakan diri sendiri (obat – obatan bekas, dll). 45. Merokok secara berlebihan. 46. Mudah tersinggung terhadap orang lain. 47. Mencoba bunuh diri. 48. Menggunakan mekanisme pertahanan. 49. Memisahkan diri dari orang lain.
9	Situasi kognitif saya ketika penuh tekanan	50. Memikirkan dan menganalisis seberapa stress situasi ini. 51. Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif.

Google Form Link :

<https://forms.gle/sunTJNuyN83gzDqG9>

Lampiran 2 Uji Statistik

HASIL UJI STATISTIK DISTRIBUSI FREKUENSI

Statistics

		Jenis_Kelamin	Jurusan	Usia	Stres_Akademik
N	Valid	79	79	79	79
	Missing	0	0	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.00	24	30.4	30.4	30.4
	16.00	47	59.5	59.5	89.9
	17.00	8	10.1	10.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	7	8.9	8.9	8.9
	Perempuan	72	91.1	91.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keperawatan A	26	32.9	32.9	32.9
	Keperawatan B	25	31.6	31.6	64.6
	Tata Busana	19	24.1	24.1	88.6
	TLM	9	11.4	11.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Stres_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	9	11.4	11.4	11.4
	Stres Ringan	58	73.4	73.4	84.8
	Stres Sedang	11	13.9	13.9	98.7
	Stres Berat	1	1.3	1.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Usia * Stres_Akademik Crosstabulation

			Stres_Akademik				Total
			Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Usia	15.00	Count	3	19	2	0	24
		% within Usia	12.5%	79.2%	8.3%	0.0%	100.0%
		% within Stres_Akademik	33.3%	32.8%	18.2%	0.0%	30.4%
16.00	Count	5	32	9	1	47	
	% within Usia	10.6%	68.1%	19.1%	2.1%	100.0%	
	% within Stres_Akademik	55.6%	55.2%	81.8%	100.0%	59.5%	
17.00	Count	1	7	0	0	8	
	% within Usia	12.5%	87.5%	0.0%	0.0%	100.0%	
	% within Stres_Akademik	11.1%	12.1%	0.0%	0.0%	10.1%	

Jenis_Kelamin * Stres_Akademik Crosstabulation

			Stres_Akademik				Total
			Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	2	4	1	0	7
		% within Jenis_Kelamin	28.6%	57.1%	14.3%	0.0%	100.0%
		% within Stres_Akademik	22.2%	6.9%	9.1%	0.0%	8.9%
Perempuan	Count	7	54	10	1	72	
	% within Jenis_Kelamin	9.7%	75.0%	13.9%	1.4%	100.0%	
	% within Stres_Akademik	77.8%	93.1%	90.9%	100.0%	91.1%	

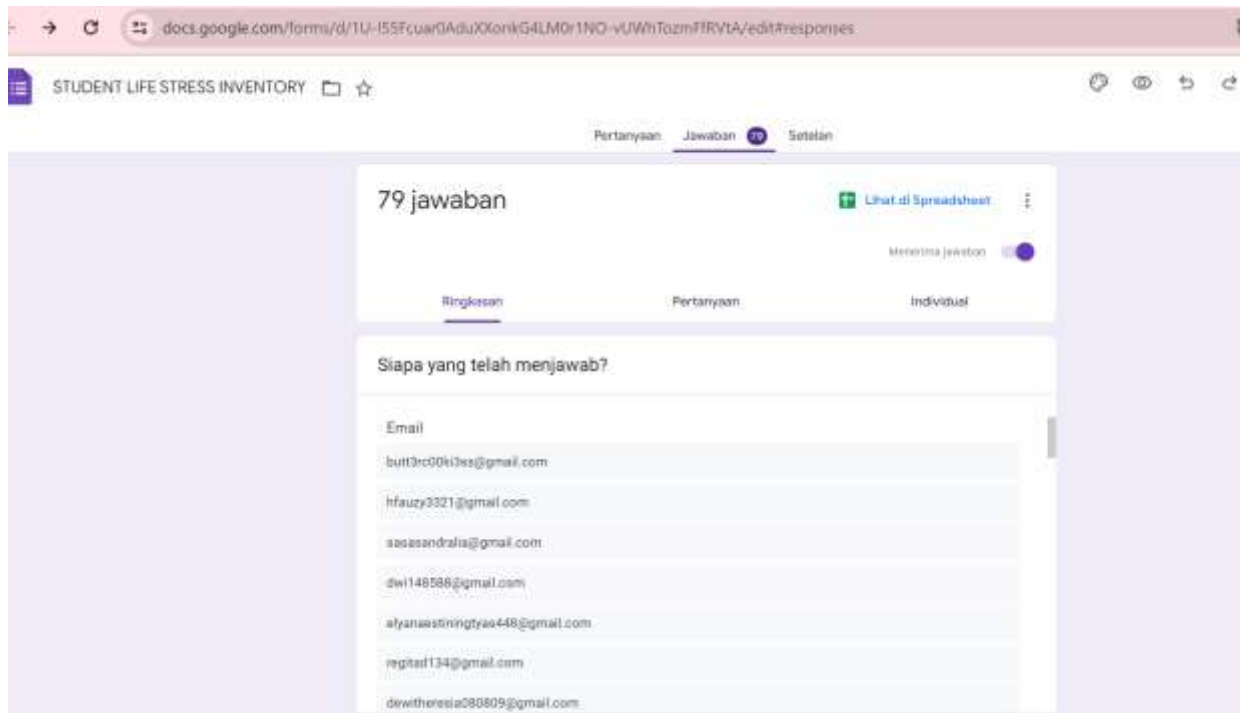
Jurusan * Stres_Akademik Crosstabulation

			Stres_Akademik			
			Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Jurusan	Keperawatan A	Count	2	21	2	1
		% within Jurusan	7.7%	80.8%	7.7%	3.8%
		% within Stres_Akademik	22.2%	36.2%	18.2%	100.0%
Keperawatan B	Count	5	17	3	0	
	% within Jurusan	20.0%	68.0%	12.0%	0.0%	
	% within Stres_Akademik	55.6%	29.3%	27.3%	0.0%	
Tata Busana	Count	1	15	3	0	
	% within Jurusan	5.3%	78.9%	15.8%	0.0%	
	% within Stres_Akademik	11.1%	25.9%	27.3%	0.0%	
TLM	Count	1	5	3	0	

	% within Jurusan	11.1%	55.6%	33.3%	0.0%
	% within Stres_Akademik	11.1%	8.6%	27.3%	0.0%

Lampiran 3 Data google form

DATA GOOGLE FORM



DATA SPREADSHEET

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/19T1DNOyYk8LssXgt15qP6WDe1UURXmdGi957651dFrI/edit?resourcekey#gid=1276672254>

Lampiran 4 Surat izin penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)

Jalan Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang - Indonesia
 Telepon (024) 8316377 Faks. 8448217 Email: upgrismg@gmail.com Homepage: www.upgrismg.ac.id

Nomor : 762/IP-AM/FIP/UPGRIS/VIII/2024
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

14 Agustus 2024

Yth. Kepala SMK 1 PGRI
 di Salatiga

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Zidni Fatikhatul Ilmi
 N P M : 17110111
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA GEN Z (PENELITIAN DI
 KELAS X SMK 1 PGRI SALATIGA)**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
 Wakil Dekan I,

 Dr. Siti Fitriana, S.Pd.,M.Pd.,Kons.
 NPP:088201204

Lampiran 5 Surat keterangan selesai penelitian



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JAWA TENGAH (YPLPDM PGRI JT)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PGRI 1 SALATIGA
Jl. Nahdla Sadewa I Kembangarum Salatiga 50722 Telp./ Fax (0298) 324383
Status : Terakreditasi (B) NOS. 503320004
Email : smkpgri_sala3@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/D25/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: SARDA, S.Pd
NIP	: 19650404 199003 1 012
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMK PGRI 1 Salatiga

Menerangkan bahwa :

Nama	: Zidni Fatmahanul Ihsni
NPM	: 17110111
Prodi	: Bimbingan dan Konseling
Instansi	: Universitas PGRI Semarang

Nama tersebut telah melaksanakan Penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z (Penelitian di Kelas X SMK PGRI 1 Salatiga)".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Salatiga, 19 Agustus 2024
Kepala SMK PGRI 1 Salatiga


SARDA, S.Pd
NIP: 19650404 199003 1 012



Lampiran 6 Bimbingan

SKRIPSI

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I

Nama: Dr. Dini Pakhmadewati, S.pd., M.pd

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	25/3	Diskusi keberuntungan tulisan	
2.	1/4	Revisi LBM 3	
3.	8/4	Revisi LBM 3	
4.	15/4	Revisi LBM	
5.	22/4	Revisi Bab 2	
6.	5/6	Revisi kecapa keiri dan metapfel	
7.	12/6	Revisi indikator indikator	
8.	9/8	Revisi metapfel	
9.	19/8	Revisi penulisan	

SKRIPSI

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II -
 Nama : Agus Setiawan .S.Pd., M.Pd

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	26/3	LBM	ms
2.	2/4	LBM + KT	ms
3.	9/4	Revisi LBM	st
4.	16/4	Revisi kajian teori	st
5.	22/4	Revisi kajian teori	st
6.	6/6	Revisi metodel	st
7.	13/6	Revisi indikator	st
8.	10/8	Revisi indikator	st
9.	19/8	Pemberkasas	st

Lampiran 7 penyebaran kuersioner

