

LAPORAN TUGAS AKHIR



GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DENGAN PERSAINGAN AKADEMIK YANG TINGGI DI KELAS X

SMAN 5 KOTA BENGKULU

VIA APRILIA

F0H019021

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUN ALAM

UNIVERSITAS BENGKULU

2022

LAPORAN TUGAS AKHIR



GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DENGAN PERSAINGAN AKADEMIK YANG TINGGI DI KELAS X

SMAN 5 KOTA BENGKULU

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Diploma Pada Program Studi D3 Keperawatan**

VIA APRILIA

F0H019021

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

**FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DENGAN PERSAINGAN AKADEMIK YANG TINGGI DI KELAS X SMAN 5 KOTA BENGKULU

VIA APRILIA

FOH019021

Telah disetujui, diuji, dan disahkan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Diploma Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu

Bengkulu, Juli 2022

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ns. Feni Eka Diantrv, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197302141992082002

Ashar Meda Lubis, S.Si., M.Sc., Ph.D.
NIP. 197712122004121001

Peaguji

Ns. Rina Delfina, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197309172003122001

Ns. Titin Aprilatutini, S.Kep., M.Pd.
NIP. 197604141998032002

Mengesahkan

Dekan FMIPA

Koordinator Program Studi D3 Keperawatan

Dr. Jarulis, S.Si., M.Si.
NIP. 197511252005011013

Ns. Yusran Hasymi, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197110191995031003

MOTTO dan PERSEMBAHAN

Motto :

- Seburuk apapun kondisi yang terjadi diluar sana, selama mindsetmu tetap positif, maka percayalah bahwa semua akan baik-baik saja.
- Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang akan terjadi pada diri kita. Jika ingin mengubah hidup, maka kita perlu sedikit mengubah pikiran kita.

Persembahan :

Alhamdulillah Hirabbal'amin, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmad dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini hingga selesai, sholawat serta salam tidak lupa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga di yaumul akhir kelak kita semua mendapatkan syafa'at dari Beliau, Aamiin Ya Rabbal'amin.

Karya ini saya persembahkan untuk :

- Terkhusus untuk kedua Malaikat Ku, yaitu kedua Orang Tua Ku,. Ibuku (Lidya Wati) dan Ayahku (Mauludin) terima kasih atas segala hal yang telah kalian perjuangkan, tiap-tiap semangat yang terlontarkan untuk anakmu, setiap bait do'a yang luruh dalam sujud kalian, dan setiap keringat serta air mata yang pernah basa supaya saya bisa sampai dititik ini terima kasih banyak untuk Ayah dan Ibu.
- Untuk ketiga Adekku (Tirta, Tio, dan Reytara) yang selalu memberikan dukungan dan selalu bisa memberi motivasi, dorongan, serta do'a yang tak henti kalian berikan untuk saya, saya mengucapkan terima kasih banyak.
- Terima kasih kepada Nico Alvino yang selalu ada, siap membantu dan selalu memberi semangat serta dorongan yang kuat disaat saya rapuh.
- Teman-Temanku (Suspi, Oktaviana, Silvi, Reza, Juwita, Mita, dan Shoppiyah), teman seperjuangan memulai pertarungan hebat dengan masa depan, yang selalu ada disamping saya, saling

memahami, terima kasih sudah saling memberi pengertian dan solusi terbaik dalam menemukan jalan keluar.

- Dosen Pembimbing Akademik Saya (Ns. Rina Delfina,M.kep.) yang telah sabar membimbing saya, memberi nasihat terbaik, memberi masukan, dukungan, serta semangat kepada saya selama tiga tahun dibangku perkuliahan ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : VIA APRILIA

NIM : FOH019021

Fakultas : MIPA

Program Studi : D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahlimadiyah dari Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Bagian tertentu dalam penulisan Laporan Tugas Akhir dikutip dari hasil karya orang lain yang telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai norma, etika, dan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Laporan Tugas Akhir ini adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundangan yang berlaku.

Bengkulu Juni 2022

Matrai 10000

Via Aprilia

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DENGAN PERSAINGAN AKADEMIK YANG TINGGI DI KELAS X SMAN 5 KOTA BENGKULU

Oleh:
VIA APRILIA
NIM F0H019021

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, salah satu penyebab stres pada remaja saat ini adalah Persaingan akademik yang tinggi di sekolah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 5 Kota Bengkulu tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 324 siswa dengan sampel 76 siswa yang dipilih dengan teknik *probability sampling; simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur tingkat stres yaitu ESSA (*Educational Stress Scale Adolescent*) sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan yaitu (55,3%), karakteristik berdasarkan kelas menunjukkan sebagian besar siswa dari kelas MIPA (76,3%), dan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi di SMAN 5 Kota Bengkulu sebagian besar berada dalam kategori tingkat stres sedang (77,6 %). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan sehingga kedepannya peningkatan, pengembangan dan optimalisasi layanan bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik dapat terselenggara, perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan level stres yang dialami siswa.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Remaja, Persaingan Akademik.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF STRESS LEVEL IN ADOLESCENCE WITH HIGH ACADEMIC COMPETITION IN CLASS X SMAN 5 BENGKULU CITY

By:
VIA APRILIA
NIM F0H019021

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, one of the causes of stress in adolescents today is high academic competition at school. The purpose of this study was to determine the extent of stress levels in adolescents with high academic competition in Class X SMAN 5 Bengkulu City. This type of research is descriptive quantitative research. The population in this study was class X students at SMAN 5 Bengkulu City in the academic year 2021/2022 totaling 324 students with a sample of 76 students selected by probability sampling technique; simple random sampling. This study uses a stress level measuring instrument, namely ESSA (Educational Stress Adolescent Scale) as a data collection tool. The results of this study indicate that most of the students are female (55.3%), the characteristics based on class show that most of the students are from the Mathematics and Natural Sciences class (76.3%), and it can be concluded that the stress level in adolescents with high academic competition in SMAN 5 Bengkulu City is mostly in the category of moderate stress level (77.6%). The results of this study are expected to be a reference material so that in the future the improvement, development and optimization of guidance and counseling services for managing academic stress can be carried out, the need for guidance and counseling services to reduce stress levels experienced by students.

Key words: Stress Level, Adolescence, Academic Competition.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dengan Persaingan Akademik Yang Tinggi Di Sman 5 Kota Bengkulu”. Menyadari bahwa banyak pihak yang terkait dan terlibat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, maka penulis pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Retno Agustina Ekaputri, S.E., M.Sc. selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Bapak Dr. Jarulis, S.Si., M.Si. selaku Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam.
3. Ns. Yusran Hasymi, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB selaku Kaprodi D3 Keperawatan Universitas Bengkulu.
4. Ns. Feni Eka Dianty, S. Kep, M.Kep selaku pembimbing 1. Terima kasih atas bimbingan, pengarahan, saran dan nasihatnya sekaligus kesabarannya dalam membimbing penulis selama ini.
5. Ashar Muda Lubis S.Si., M.Sc., Ph.D selaku pembimbing 2. Terima kasih atas bimbingan serta pengarahan dalam penulisan LTA.
6. Kedua orang tua saya yang tercinta ayah Mauludin dan ibu Lidya Wati yang telah memberikan semangat , kasih sayang, dorongan baik materi maupun spiritual, serta doa kepada saya agar dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.
7. Teman – teman seperjuangan D3 Keperawatan Universitas Bengkulu angkatan 2019 yang telah banyak memberikan dorongan yang baik kepada penulis
8. Pihak – pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan, penulis mengucapkan terimakasih.

Terima kasih atas bimbingan, pengarahan, saran dan nasihatnya kepada peneliti dan terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing penulis selama ini. Penulis menyadari dalam penyusunan LTA ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca guna kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata semoga Proposal Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bengkulu, Juni 2022

Via Aprilia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	.iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	.ix
DAFTAR ISI.....	.xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Teori	6
2.1.1 Konsep Remaja	6
2.1.1.1. Definisi Remaja	6
2.1.1.2. Batasan Usia Remaja.....	7
2.1.1.3. Perkembangan Psikis pada Remaja	8

2.1.2 Konsep Kesehatan Mental.....	9
2.1.2.1. Definisi Kesehatan Mental	9
2.1.2.2. Prinsip Kesehatan Mental	11
2.1.3. Konsep Stres.....	14
2.1.3.1. Pengertian Stres	14
2.1.3.2. Stres pada Remaja	15
2.1.3.3. Penyebab Stres pada Remaja.....	16
2.1.3.4 Tingkat Stres pada Remaja	17
2.2 Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel	21
3.3 Ruang Lingkup Penelitian.....	22
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Definisi Operasional.....	23
3.6 Jenis Data	23
3.7 Teknik Pengumpulan Data	23
3.8 Instrumen Penelitian.....	24
3.9 Pengolahan Data.....	24
3.10 Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum	27
4.2 Hasil Penelitian	27
4.2.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin).....	27
4.2.2 Karakteristik Responden (Kelas).....	28
4.2.3 Tingkat Stres Remaja	29

4.3 Pembahasan.....	30
4.3.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin).....	30
4.3.2 Karakteristik Responden (Kelas).....	31
4.3.3 Tingkat Stres Remaja	32
4.4. Keterbatasan Penelitian	35

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	36
5.2 Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	21
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian.....	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin).....	27
Tabel 4.2 Karakteristik Responden (Kelas).....	28
Tabel 4.3 Tingkat Stres Remaja.....	30
Tabel 4.4 Hasil Wawancara.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin).....	28
Gambar 4.2 Karakteristik Responden (Kelas)	29
Gambar 4.3 Tingkat Stres Remaja	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Master Tabel
- Lampiran 5 Lembar Diagram kuesioner
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi LTA
- Lampiran 7 Lembar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

ESSA	: <i>Educational Stres Scale Adolescent</i>
KEMENDIKBUD	: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan
LTMPT	: Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi
UTBK	: Ujian Tulis Berbasis Komputer
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dimana seorang individu tumbuh dari masa bayi menuju individu yang dewasa. Pada titik ini, ada dua hal utama yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri. Kedua hal tersebut adalah, pertama eksternal, perubahan lingkungan dan kedua, internal, karakteristik dalam diri remaja yang merelatifkan remaja. Remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan dan masalah dalam kehidupannya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Perkembangan emosi remaja biasanya dikaitkan dengan energi yang besar dan emosi yang membara, tetapi pengendalian diri tidak sempurna. Remaja juga sering mengalami kecemasan dan kesepian (Malfasari et al., 2020). Perubahan dan masalah yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan masalah psiko-emosional pada masa remaja jika tidak dikelola dengan baik.

Perubahan sosial dan emosional yang dialami pada masa remaja merupakan pencarian pengungkapan diri. Kecenderungan untuk menjadi keras dan berlebihan sering terjadi pada anak laki-laki, pada anak perempuan kecenderungan serupa juga terlihat pada ekspresi pendiam, mudah tersinggung, dan cemberut. Wanita lebih berkeinginan untuk penghargaan, perhatian dan bermanifestasi dalam kecenderungan untuk menjadi terlalu peduli. Mereka dengan mudah ditarik ke dalam atmosfer yang kompetitif (Diananda, 2019) sehingga remaja sering mengalami stres yang mengganggu kesehatan mental mereka.

Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan

perasaan dalam diri tiap individu. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dialami setiap individu. Remaja mengalami perubahan yang cepat secara fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan tersebut awal stresor bagi setiap individu dalam kehidupan. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Menurut Walker dalam El-Azis & Rahayu (2017), stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki.

Mental Health Foundation (2018) merilis terdapat 74% manusia di dunia merasakan stres, yang mana individu dengan usia 18-24 tahun merasakan stres akibat tuntutan keberhasilan akademik. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari keseluruhan penduduk Indonesia mengalami stres. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di Provinsi Bengkulu sebesar 8,1%, diatas prevalensi nasional yaitu 6,0%. Kelompok usia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 5,6%, jumlah data siswa yang ada di provinsi Bengkulu sekarang yaitu 440.054 (Kemendikbud, 2021).

Salah satu penyebab stres pada masa remaja terutama siswa siswi di sekolah menengah atas favorit atau unggulan adalah tuntutan atau persaingan akademik yang tinggi baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Salah satu sekolah favorit atau unggulan di Bengkulu yaitu SMAN 5 Kota Bengkulu. Diakses dari laman LTMPT Kemdikbud, SMAN 5 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah terbaik di Bengkulu tahun 2022 dengan skor UTBK LTMPT Kemdikbud tertinggi yaitu 541,748. Berdasarkan observasi awal dan wawancara terhadap salah seorang guru di SMAN 5 yang bernama bapak Haris Agustian, S.Pd yang dilakukan pada hari Kamis 03 Februari 2022. Berdasarkan beberapa informasi yang didapat, bahwa beban moral yang dimiliki siswa di SMAN 5 Kota Bengkulu lebih besar dibanding sekolah lainnya karena siswa dituntut untuk tetap

mempertahankan predikat sekolah sebagai sekolah favorit serta unggulan dengan cara seperti prestasi yang harus senantiasa meningkat serta nilai-nilai akademik yang harus berada di atas rata-rata. Kemudian, melakukan wawancara kepada beberapa siswa kelas X di SMAN 5 Kota Bengkulu, hasil wawancara menyatakan bahwa beberapa siswa merasa persaingan yang ketat antar kelas dan antar siswa di sekolah tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya stress akademik siswa selama proses belajar mengajar di kelas. Selanjutnya tugas yang lebih banyak serta pembelajaran yang dituntut cepat untuk dipahami juga menjadi faktor penyebab stres bagi para siswa. Disisi lain siswa SMAN 5 Kota Bengkulu kebanyakan masih berada di usia remaja dimana remaja memiliki beban cukup berat seperti tumbuh kembang, ditambah dengan belajardan memenuhi tuntutan orang tua dan pendidik yang menuntut untuk selalu memperoleh nilai sempurna di bidang akademik dan senantiasa berperilaku sesuai norma, hal tersebut dapat berkontribusi dalam meningkatkan stres pada remaja.

Berdasarkan alasan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dalam rangka mengetahui lebih lanjut mengenai gambaran tingkat stres remaja di SMAN 5 kota Bengkulu yang memiliki persaingan akademik yang tinggi. Sehingga akan dilakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang Tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu?”

1.3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui sejauh mana tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi berdasarkan kategori (rendah, sedang, dan tinggi).
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi berdasarkan jenis kelamin atau gender (perempuan dan laki-laki)
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi berdasarkan kelas (MIPA dan SOSIAL).

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai gambaran tingkat stres remaja dan sekaligus sebagai bahan acuan untuk membantu pihak orang tua dan guru melalui pengadaan sosialisasi mengenai pentingnya pengelolaan stress pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai tingkat stress pada remaja dengan persaingan akademik yang tinggi dan juga sebagai referensi bagi peneliti lainnya yang hendak melanjutkan penelitian sejenis.

1.4.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan ilmu dan pengalaman baru yang sangat berharga.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada remaja ini telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Pertama penelitian oleh El-Azis & Rahayu (2017) berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta”. Hasil uji regresi linier berganda terhadap faktor-faktor yang

mempengaruhi tingkat stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta diperoleh nilai p pada masing-masing variabel adalah $<0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres sosial mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

2. Kedua, penelitian oleh Khasanah & Mamnuah (2021) berjudul “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan Ada hubungan signifikan tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. Analisis Kendall Tau menunjukkan bahwa nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) dan besar nilai koefisien korelasi sebesar $-0,356$.
3. Ketiga, penelitian oleh A. H. Ramadhani & Hendrati (2019) berjudul “Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami pada remaja siswa SMA di kota Kediri pada tahun 2017. Sebagian besar responden perempuan hanya mengalami stres ringan dan laki-laki tidak berbeda cukup jauh antara yang mengalami stres ringan dengan stres berat.

Di atas adalah sebagian penelitian dengan topik stres yang sudah pernah diteliti. Terdapat perbedaan, diantaranya adalah perbedaan teknik sampling, alat ukur yang digunakan, variabel bebas, dan sampel penelitian. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, alat ukur yang digunakan adalah *Educational Stres Scale Adolescent (ESSA)*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja, usia SMA (15-17 tahun). Melihat penelitian terdahulu maka peneliti meyakini keaslian penelitian ini dan dapat dipertanggungjawabkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Teori

2.1.1. Konsep Remaja

2.1.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Diananda, 2019). Masa remaja disebut juga masa transisi atau peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama ini telah terjadi perubahan yang signifikan pada kematangan fungsi mental dan fisik, terutama fungsi seksual. Adolescence, dalam bahasa aslinya berarti masa remaja, berasal dari bahasa Latin remaja, yang berarti "tumbuh atau tumbuh dan matang". Orang primitif dan kuno menganggap masa remaja tidak berbeda dengan sisa hidup mereka, anak-anak dianggap dewasa jika dapat bereproduksi (Malfasari et al., 2020).

Masa remaja adalah masa transisi dimana seorang individu tumbuh dari masa bayi menuju individu yang dewasa, pada titik ini ada dua hal utama yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri. Kedua hal tersebut adalah, pertama eksternal, perubahan lingkungan, dan kedua internal, karakteristik dalam diri remaja yang merelatifkan remaja. Remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan dan masalah dalam kehidupannya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional (Dianovinina, 2018). Perkembangan emosi remaja biasanya dikaitkan dengan energi yang besar dan emosi yang membara, tetapi pengendalian diri tidak sempurna. Remaja juga sering mengalami kecemasan dan kesepian. Perubahan dan masalah yang terjadi pada masa remaja dapat

menimbulkan masalah psiko-emosional pada masa remaja jika tidak dikelola dengan baik (Devita, 2019).

2.1.1.2 Batasan Usia Remaja

Menurut Santrock dalam (Diananda, 2019), masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa kanak-kanak awal hingga usia lanjut. Kriteria remaja awal adalah 13-15 untuk anak perempuan dan 15-17 untuk anak laki-laki. Kriteria usia pertengahan remaja adalah 15-18 untuk anak perempuan dan 17-19 untuk anak laki-laki. Kriteria remaja akhir adalah 18-21 untuk perempuan dan 19-21 untuk laki-laki. Berdasarkan proses adaptasi menuju masa dewasa, ada tiga tahap perkembangan remaja menurut Sarwono dalam (Diananda, 2019):

1). Remaja awal (13-15) tahun

Remaja pada tahap ini mengalami perubahan tubuh yang menyertainya. Dia mengembangkan ide-ide baru, lebih tertarik pada lawan jenis, dan lebih mungkin secara erotis bersemangat ketika dipeluk. Di pundaknya, dia hanya akan membayangkan erotisme lawan jenis.

2). Pertengahan Masa Remaja (15-18) Tahun

Masa remaja membutuhkan teman pada tahap ini. Masa remaja menjadi bahagia ketika banyak teman mengenalinya. Mereka cenderung mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang sama seperti dirinya, dan memilih yang mana, sensitif atau acuh tak acuh, sempit atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan seterusnya, dia bingung.

3). Masa Remaja Akhir (*Late Adolescence*) (18-21) tahun

Tahap ini merupakan tahap integrasi menuju masa dewasa dan ditandai dengan lima pencapaian sebagai berikut.

a) Minat pada fungsi intelektual lebih stabil dari sebelumnya.

- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan membentuk identitas seksual yang tidak lagi berubah dalam pengalaman baru.
- c) Egosentrisme (perhatian berlebihan pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan dan kepentingan diri orang lain.
- d) Menumbuhkan "tembok" (diri pribadi).
- e) Masyarakat umum (Sarwono, 2013).

2.1.1.3 Perkembangan Psikis Pada Remaja

Nurhaju (2009) membahas perubahan psikologis pada masa remaja. Perubahan psikologis pada masa remaja adalah:

1) Perubahan emosi.

Perubahan tersebut berupa kondisi:

- a). Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas, biasanya sering terjadi pada remaja putrisesbelum menstruasi.
- b). Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya, itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- c). Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.

2) Perkembangan intelegensia.

Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:

- a). Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
- b). Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba. Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya.

Perubahan sosial dan emosional yang dialami pada masa remaja merupakan pencarian pengungkapan diri. Dalam hal kebebasan, ada keinginan untuk berkonflik dengan orang tua dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya. Percakapan dengan teman menjadi lebih akrab dan melibatkan lebih banyak keterbukaan diri. Ketika anak-anak memasuki masa pubertas, mereka menjadi lebih dewasa secara seksual dan menjadi lebih tertarik pada hubungan mereka dengan lawan jenis. Masa remaja lebih tidak merata daripada masa kanak-kanak (Santrock, 2003 dalam Diananda, 2019).

Perubahan psikologis juga adanya perubahan biologis atau fisik dan kognitif pada masa remaja. Perubahan biologis termasuk percepatan pertumbuhan yang berhubungan dengan pubertas, perubahan hormonal, dan kematangan seksual (Santrock dalam Diananda, 2019). Perubahan fisik yang berdampak besar terhadap perkembangan mental remaja antara lain peningkatan tinggi badan, fungsi reproduksi (ditandai dengan menstruasi perempuan dan pancaran nokturnal laki-laki), dan peningkatan karakteristik seksual sekunder. Perubahan fisik ini dapat menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi remaja karena mereka perlu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam diri mereka untuk mempengaruhi perubahan psikologis remaja.

Perubahan perkembangan atau kognitif yang terjadi pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja adalah peningkatan pemikiran abstrak, ideal, dan logis. Saat mereka melakukan transisi ini, remaja mulai berpikir lebih egois dan sering menemukan diri mereka unik dan tak terkalahkan di atas panggung. Menanggapi perubahan ini, orang tua lebih bertanggung jawab atas pilihan remaja mereka (Santrock dalam Diananda, 2019).

2.1.2 Konsep Kesehatan Mental

2.1.2.1 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan pikiran yang menyenangkan pikiran, menikmati kehidupan sehari-hari, dan menghargai orang-orang disekitarnya. Orang dengan kesehatan mental dapat memaksimalkan potensi mereka, menghadapi tantangan hidup, dan membangun hubungan positif dengan orang lain, sebaliknya orang dengan gangguan kesehatan mental mengalami gangguan mood, pikiran, dan kontrol emosi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku yang buruk. Penyakit mental menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mempengaruhi tidak hanya interaksi dan hubungan dengan orang lain, tetapi juga kinerja sekolah dan produktivitas kerja, maka sudah saatnya kita menjalani gaya hidup sehat.

Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh budaya di mana seseorang tinggal. Apa yang diterima dalam satu budaya bisa menjadi aneh dan tidak biasa di budaya lain, dan sebaliknya. Menurut Pieper dan Uden (2006) dalam Arviani dkk (2021), kesehatan mental berarti seseorang tidak merasa bersalah pada dirinya sendiri, memiliki harga diri yang realistis, kemampuannya menghadapi masalah hidup, dan kepuasannya. Dia memiliki kehidupan sosial dan dia memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

World Federation for Mental Health mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan optimal dari perkembangan fisik, mental dan emosional ketika konsisten dengan keadaan orang lain. Masyarakat yang sehat jiwa adalah masyarakat yang dapat tumbuh sesuai dengan kemampuan anggotanya. *World Federation for Mental Health* menyatakan bahwa kesehatan mental tidak cukup dari sudut pandang individu, tetapi pada saat yang sama didukung oleh masyarakat untuk pengembangan yang optimal. Kesehatan mental

merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan (Rahmayanthi et al., 2021).

Dari uraian pada gambar di atas, dapat kita simpulkan bahwa kesehatan jiwa selaras dengan lingkungan, bertanggung jawab terhadap lingkungan, menghargai aturan sosial, tumbuh positif, tumbuh dan dewasa.

2.1.2.2 Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip untuk memahami kesehatan mental adalah:

- 1). Kesehatan mental lebih dari tidak adanya perilaku abnormal. Prinsip ini menekankan bahwa seseorang yang disebut waras tidak cukup untuk disebut tidak berpengalaman atau normal. Pendekatan statistik adalah untuk memberikan kelemahan dalam memahami normalitas. Konsep kesehatan mental memiliki makna yang lebih positif daripada keadaan umum atau makna normalitas atau konsep statistik.
- 2). Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan tujuan yang sangat tinggi bagi manusia. Selain itu, kami menyadari bahwa kesehatan mental adalah sebuah kontinum, sehingga sebisa mungkin masyarakat menjaga kesehatannya secara optimal dan terus berupaya untuk mencapai kesehatan yang terbaik.
- 3) Kesehatan jiwa sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang ditunjukkan oleh kesehatan mental. Tidak mungkin menandingi kesehatan mental seseorang dengan kualitas hidup, begitu pula sebaliknya. Meningkatkan kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kartono (2015) dalam Ramadhani & Hamidah (2019) menyatakan bahwa orang yang berjiwa sehat memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas,

memiliki konsep diri yang sehat, segala kemungkinan dan usaha usahanya yang ditandai dengan ciri-ciri khas seperti memiliki koordinasi di antara. Kepribadian penyesuaian diri dan integrasi diri, dan pikirannya selalu tenang.

Ada hubungan yang berkelanjutan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental ditentukan oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial, termasuk kesehatan umum dan penyakit. Berturut-turut, kesehatan mental yang tidak diobati dapat berkembang menjadi penyakit mental. Situasi ini relatif permanen, tetapi dapat berubah seiring waktu dan keadaan yang dialami individu.

1). Kesehatan Mental Positif

Orang dengan kesehatan mental yang baik dapat beradaptasi dengan baik meskipun dengan kondisi kehidupan yang berbeda. Individu menunjukkan kebahagiaan dan merasakan kebahagiaan. Salah satu ciri orang dengan kesehatan mental adalah resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai proses dinamis dimana seorang individu mengembangkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan yang signifikan. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi, mereka dianggap tangguh ketika individu mampu beradaptasi, mengatasi kesulitan, dan bangkit dari kesulitan.

2). Masalah Kesehatan Mental

Masalah Kesehatan Mental Mempengaruhi Cara Berpikir, Perasaan, dan Perilaku Orang (Dunn, 2016). Bedanya, tingkat disabilitas lebih rendah dibandingkan dengan gangguan jiwa. Masalah kesehatan mental lebih umum dan dapat bersifat sementara tergantung pada stres kehidupan. Masalah kesehatan mental memang lebih ringan dari penyakit mental, tetapi jika

tidak ditangani secara efektif, masalah ini bisa berkembang menjadi penyakit mental. Masalah kesehatan mental dapat muncul dari berbagai aspek, termasuk emosi, perilaku, perhatian, dan pengaturan diri. Pengalaman kekerasan masa kecil, merasa terasing dari lingkungan, kehilangan orang yang dicintai, terus stres, kehilangan pekerjaan, penyalahgunaan zat dapat menjadi masalah kesehatan mental bagi seseorang. Teknik perawatan diri dan perubahan gaya hidup secara umum dapat membantu mengelola gejala masalah kesehatan mental dan dapat mencegah beberapa masalah menjadi lebih buruk, untuk mengatasi masalah kesehatan mental, Anda dapat mencari bantuan dari teman, menjaga kesehatan fisik, dan melakukan berbagai aktivitas yang membantu kesehatan mental Anda.

Berdasarkan penjelasan di atas, kesehatan jiwa dapat secara optimal memfungsikan kepribadian seseorang, emosional, intelektual dan fisik, beradaptasi dengan tuntutan lingkungan dan stres, serta melatih dan mengontrol kemampuannya selaras dengan lingkungan. Anda dapat menyimpulkan bahwa itu adalah suatu keadaan. Merasa nyaman dengan lingkungan, menemukan adaptasi yang sesuai dengan tuntutan sosial dalam budaya mereka, tumbuh, berkembang dan terus dewasa dalam hidup, menerima kekurangan dan kelemahan mereka, dan menghadapi masalah hidup.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal, yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Azizah et al., 2018).

Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

1). Stratifikasi Sosial

Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.

2). Interaksi Sosial

Kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

3). Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

4). Sekolah

Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak.

2.1.3. Konsep Stres

2.1.3.1 Pengertian Stres

Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu. Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stres di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada diatas ambang batas kekuatan adaptifnya (Ratnawati & Astari, 2019).

Beberapa konsep terkait stres adaptasi antara lain ((Fadlan, 2019):

1. Stres merupakan respon individu, setiap individu memiliki persepsi yang berbeda terkait stresor yang diterimanya, respon individu tergantung dari pengalaman dalam menerima stresor. Respon psikologis dan biologis yang muncul juga sangat spesifik
2. Stres merupakan sebuah stimulus, stresor yang diterima oleh individu akan berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis yang dialami oleh individu.
3. Stres transaksional, terbentuk jika terdapat adanya interaksi/kegiatan antara individu dengan lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan psikologis. Kemampuan individu dalam berinteraksi akan memunculkan sebuah koping, baik koping adaptif maupun maladaptive. Koping adaptif akan terbentuk jika individu merespon positif terhadap stimulus yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain.

2.1.3.2 Stres pada Remaja

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dialami setiap individu. Remaja mengalami perubahan yang cepat secara fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan tersebut awal stresor bagi setiap individu dalam kehidupan. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Menurut Walker dalam El-Azis & Rahayu (2017), stres dapat mempengaruhi setiap orang,

termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki.

Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita, ketergantungan obat, depresi, terpengaruh teman, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan. Hasil Riset kesehatan daerah Riskesdas pada tahun 2007 menunjukkan bahwa 11.6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut (Ratnawati & Astari, 2019).

2.1.3.3 Penyebab Stres pada Remaja

Stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan. Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak (Nasution, 2018).

Terdapat beberapa penyebab stres pada remaja (El-Azis & Rahayu, 2017):

1. Stres akademik

Tekanan akademik seringkali membuat remaja stres. Remaja sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan sebagainya.

2. Stres fisik

Perubahan fisik menjadi banyak penyebab stress di kalangan remaja, selain itu remaja remaja banyak membandingkan bentuk fisik mereka dengan teman-temannya yang semakin membuat tertekan.

3. Stres Sosial

Kehidupan sosial adalah hal yang penting untuk remaja. Terkadang mereka merasa gagal dalam kehidupan sosial karena masalah kepopuleran.

4. Masalah keluarga

Masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stress remaja. Perselisihan orang tua, masalah keuangan keluarga dan sebagainya banyak membuat anak tertekan.

5. Peristiwa traumatis

Beberapa kejadian yang pernah dialami seperti kecelakaan atau penyakit dan kematian orang terdekat juga kerap membuat remaja merasa tertekan dan sulit menghadapi hidup.

6. Hubungan dengan lawan jenis

Remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Tapi terkadang perasaan itu tidak bersambut dan sebabkan patah hati.

7. Bullying

Tidak dihindari bullying banyak terjadi di kalangan remaja. Bukan hanya mengena tindakan fisik, bullying juga bisa berupa perkataan dan bahkan tatapan mata.

2.1.3.4 Tingkat Stres pada Remaja

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat (Wulandari dkk., 2017)

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

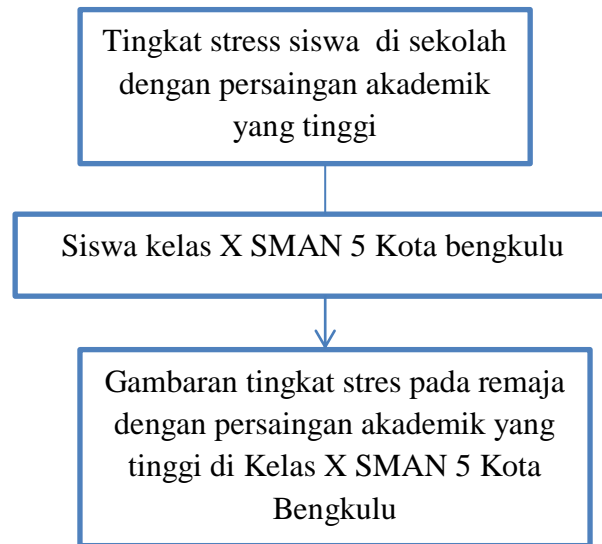
Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stress ada 3, yaitu : stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Masing – masing tingkatan stress memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda.

2.2 Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

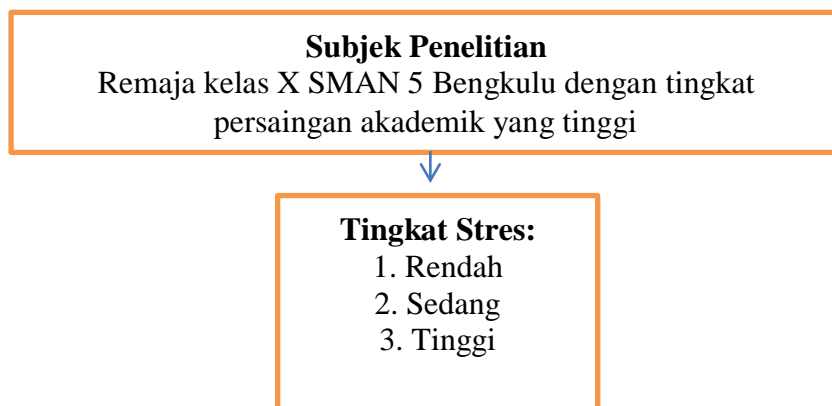
BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini disebut penelitian kuantitatif karena data yang terkumpul dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan analisis statistik. Penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang datanya berupa angka yang digunakan sebagai alat untuk menemukan sebuah keterangan. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik atau tampilan lainnya (Wahidmurni, 2017).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2019). Penelitian digunakan untuk melihat gambaran dari fenomena, deskripsi kegiatan dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan.

Berikut adalah rancangan penelitian ini:



Bagan 3.1 Rancangan Penelitian Deskriptif Kuantitatif

3.2. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu tertentu yang akan diamati atau diteliti oleh peneliti (Supardi, 2018). Populasi jugamerupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 5 Kota Bengkulu tahun ajaran 2021/2022. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 324 siswa yang terbagi dalam 9 kelas yang dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel3.1 Populasi Penelitian

No	Kelompok	Jenis Kelamin		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
1	Kelas X MIPA 1	14	22	36
2	Kelas X MIPA 2	13	23	36
3	Kelas X MIPA 3	15	21	36
4	Kelas X MIPA 4	14	22	36
5	Kelas X MIPA 5	8	28	36
6	Kelas X MIPA 6	13	23	36
7	Kelas X MIPA 7	13	23	36
8	Kelas X SOSIAL 1	17	19	36
9	Kelas X SOSIAL 2	19	17	36
	Total	126	198	324

Sumber data: Data SMAN 5 Kota Bengkulu tahun ajaran 2021/2022

2. Sampel

Sampel penelitian adalah objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi, seperti yang dinyatakan oleh Supardi (2018).Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subyek penelitian sebagai "wakil" dari para anggota populasi. Adapun teknik yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian yaitu teknik *probability sampilng; simple random sampling*, dimanapeneliti memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota pupulasi (siswa)

untuk dipilih menjadi sampel yang dilakukan secara acak dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e=0,1

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Solvin adalah antara 10-20 % dari populasi penelitian.

Sumber: (Sugiyono, 2018).

Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{324}{1 + 324(0,1)^2} = \frac{324}{4,24} = 76,4$$

Dapat disimpulkan bahwa total sampel dalam penelitian ini yaitu 76 siswa kelas X di SMAN 5 Kota Bengkulu yang dipilih secara acak. Jumlah sampel ini ditentukan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin.

3.3. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif analitik kuantitatif yang hanya mencakup gambaran tingkat stres remaja di sekolah.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen atau bebas. Variabel independen yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Karena penelitian ini merupakan gambaran

tingkat stres remaja maka variabel independen penelitian ini adalah tingkat stres remaja.

3.5. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Skor
Variabel Independen yaitu tingkat stres pada remaja	Respon psikologis yang dialami oleh remaja dengan persaingan akademik yang tinggi	Kuesioner dengan menggunakan ESSA (<i>Educational Stres Scale Adolescent</i>)	Ordinal	Tingkat Stres: 1= rendah ($\times < 37$) 2=sedang ($37 \geq \times < 59$) 3=tinggi ($59 \geq \times$) <i>sumber:</i> (Maulana, 2020).

3.6. Jenis Data

Jenis data yang digunakan oleh peneliti yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengukuran, pengamatan, survey dan lain-lain yang dilakukan sendiri oleh peneliti. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi di SMAN 5 Kota Bengkulu, sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain, seperti: data dari buku, jurnal, guru bimbingan konsling, dan staff tata usaha SMAN 5 Kota Bengkulu untuk mengetahui jumlah siswa dan kelas yang memiliki tingkat persaingan yang tinggi.

3.7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan berbagai setting, sumber dan cara. Sumber data penelitian adalah data primer, teknik pengumpulandata

primer dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan ketiganya menurut Sugiyono (2017).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket) yang berisi pertanyaan. Lembar kuesioner diisi oleh siswa yang menjadi responden melalui google form. Peneliti membagikan link google form melalui whatsapp ke grup khusus kelas X SMAN 5 yang harus diisi oleh responden.

3.8. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar kuisisioner untuk mengukur tingkat stres responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur tingkat stres yaitu ESSA (*Educational Stres Scale Adolescent*). Lembar ESSA (*Educational Stres Scale Adolescent*) yang akan digunakan telah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya (Maulana, 2020) yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan 5 indikator yaitu tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja/tugas, kekawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan terhadap siswa sekolah menengah.

Instrumen yang akan digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Maulana (2020). Kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) terdiri dari 16 item dengan nilai reliabilitasnya $\alpha = 0.785$ dan indeks validitas sebesar 0,23-0,53. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kuesioner tingkat stres yang akan digunakan oleh peneliti telah valid dan reliabel.

3.9. Pengolahan Data

Pengolahan data bertujuan untuk memperoleh hasil data dan kesimpulan sehingga dapat disajikan pada bab hasil dan pembahasan. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengolahan data oleh peneliti, yaitu:

1. Editing

Editing merupakan pemeriksaan daftar pertanyaan yang telah diisi oleh responden penelitian pada lembar *Educational Stres Scale for*

Adolescent (ESSA), peneliti memeriksa daftar pertanyaan yang telah terisi antara lain kelengkapan jawaban dan relevansi jawaban dari responden.

2. *Coding*

Coding adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari responden dalam suatu kategori tertentu. Pengklasifikasian dilakukandengan memberi tanda atau kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban.

3. *Entry*

Entry adalah proses memasukkan data hasil kuesioner ke dalam tabel dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Data hasil kuesioner akan dimasukkan ke dalam SPSS melalui langkah-langkah yaitu setting variabel view – input data dengan mengklik data view – pemetaan responden – pemetaan jawaban responden.

4. *Cleaning*

Cleaning merupakan teknik pembersihan data. Data–data yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan terhapus, lalu melakukan kegiatan pengecekan ulang terhadap data yang sudah di *entry* dalam program komputer SPSS terdapat kesalahan atau tidak.

3.10. Analisis Data

Analisis penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Skala likert adalah instrument yang umumnya digunakan untuk menerima responden dalam memberikan respon terhadap beberapa statement dengan menunjukkan apakah dia sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Data yang diperoleh dari hasil penelitian akan dianalisis dengan menggunakan Analisa Tabel Tunggal yang dilakukan dengan membagikan variabel penelitian ke dalam kategori-kategori yang dilakukan atas dasarfrekuensi. Tabel Tunggal merupakan langkah awal dalam menganalisis data yang terdiri dari kolom, yaitu sejumlah frekuensi dan presentase untuk setiap kategori. Adapun skor untuk skala likert pada kuesioner penelitian ini yaitu:

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5

Jika responden menjawab item dengan jawaban sangat tidak setuju, maka skor yang didapat yaitu 1, jika jawaban tidak setuju maka skor yang didapat 2, jika ragu-ragu maka skor yang didapat 3, jika setuju maka skor yang didapat 4, dan jika jawaban sangat setuju maka skor yang didapat 5. Adapun klasifikasi jumlah skor dan tingkat stres yaitu sebagai berikut (Maulana, 2020):

Tingkat stres rendah= skor < 37

Tingkat stres sedang= 37 skor < 59

Tingkat stres tinggi = $59 \geq$ skor.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Kota Bengkulu yang terletak di tengah kota, tepatnya di Jalan Cendana no 20, Kecamatan Ratu Samban, Kelurahan Sawah Lebar/Padang Jati, Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data primer tentang “ Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang Tinggi di SMAN 5 Kota Bengkulu” dengan cara menyebarkan kuesioner secara online menggunakan *google form* pada siswa kelas X. Responden sebelum menjawab beberapa pertanyaan yang tertera pada kuesioner, terlebih dahulu mengisi surat persetujuan ketersediaan menjadi responden.

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah populasi 324 dan akan diambil sampel yaitu sebanyak 76 responden. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui *google form* kemudian dibagikan ke grup khusus kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu dan dibantu oleh guru bimbingan konseling, setelah data kuesioner terkumpul kemudian data dimasukkan kedalam tabel dan dilakukan analisa data dan interpretasi data.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin)

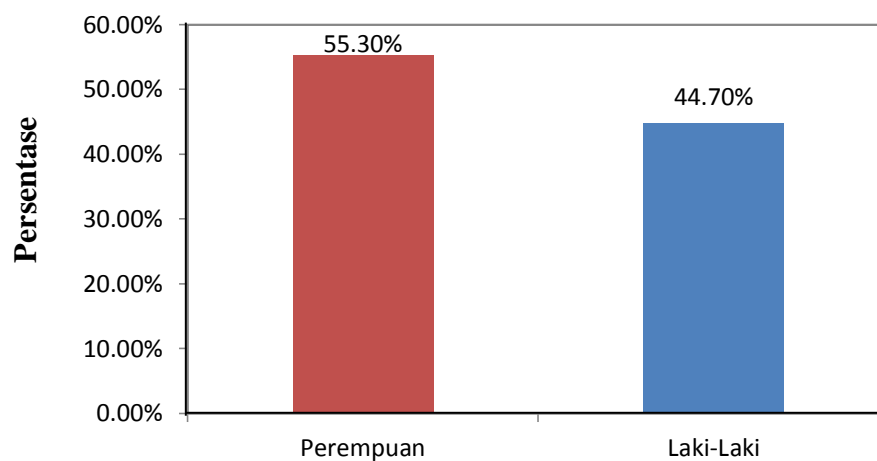
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 5 Kota Bengkulu Tahun 2021/2022 (n=76).

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	34	44,7
Perempuan	42	55,3
Total	76	100

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar jenis kelamin siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu berjenis kelamin perempuan (55,3%) dan (44,7%) siswa berjenis kelamin laki-laki .

Jumlah siswa perempuan lebih banyak dari siswa laki-laki di kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu disebabkan karena dari total populasi penelitian diketahui bahwa siswa perempuan lebih banyak dibanding laki-laki, jadi siswa perempuan memiliki peluang lebih besar untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu sebagian besar adalah perempuan dengan persentase (55,3%), untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 4.1.



Gambar4.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin).

4.2.2 Karakteristik Responden (Kelas)

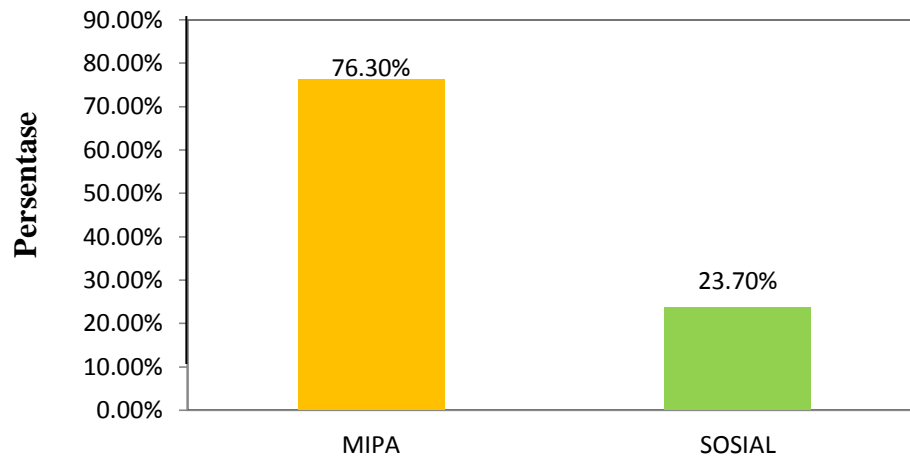
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Kelas di SMAN 5 Kota Bengkulu Tahun 2021/2022 (n=76).

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
MIPA	58	76,3
SOSIAL	18	23,7
Total	76	100

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu dari kelas MIPA (76,3%) dan(23,7%) kelas SOSIAL.

Jumlah responden penelitian didominasi oleh kelas MIPA.Hal ini disebabkan karena dari total seluruh populasi penelitian diketahui bahwa siswa MIPA lebih banyak dari pada siswa SOSIAL. Siswa dari kelas MIPA memiliki peluang lebih besar untuk terpilih menjadi sampel penelitian dibanding siswa dari kelas SOSIAL.

Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu mayoritas kelas MIPA (76,3%), untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 4.2.



Gambar 4.2 Karakteristik Responden (Kelas).

4.2.3 Tingkat Stres Remaja

Tabel 4.3 Tingkat Stres Remaja dengan persaingan akademik yang tinggi di SMAN 5 Kota Bengkulu Tahun 2021/2022 (n=76).

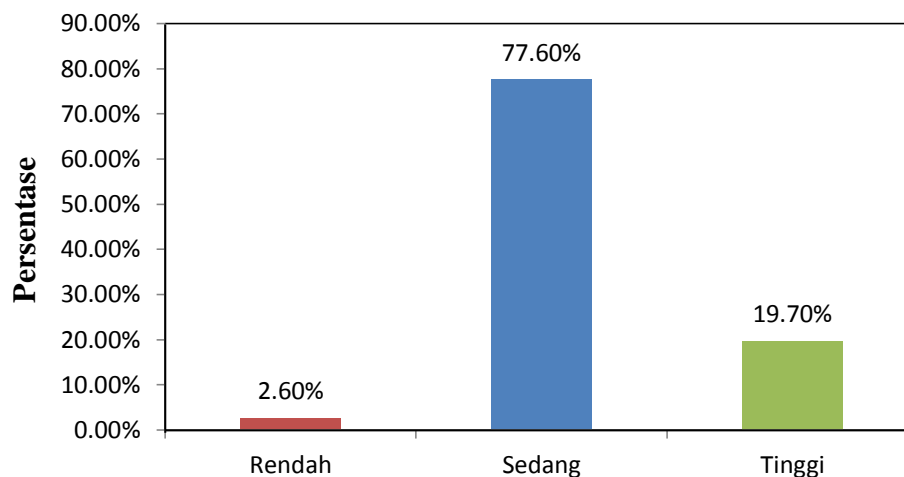
Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	2	2,6
Sedang	59	77,6
Tinggi	15	19,7
Total	76	100

Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar tingkat stres siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu kategori sedang (77,6%). (2,6%) siswa kelas X mengalami tingkat stres rendah. Terdapat dua siswa yang memiliki tingkat stres rendah karena mereka merupakan siswa-siswa yang tidak begitu terbebani dengan persaingan akademik selama proses belajar mengajar di sekolah. Mereka adalah tipikal remaja yang cenderung lebih santai perihal akademik di sekolah.

Jumlah remaja dengan tingkat stres sedang lebih banyak dibanding tingkat stres rendah. Mereka yang mengalami tingkat stres sedang ini merasa bahwa persaingan akademik yang mereka hadapi di dalam kelas cukup mengganggu keseharian mereka. Terdapat (19,7%) remaja mengalami tingkat stres tinggi.

Jumlah remaja yang mengalami tingkat stres tinggi ini lebih banyak dari pada remaja yang mengalami tingkat stres rendah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat stres remaja di SMAN 5 Kota Bengkulu sebagian besar adalah di tingkat sedang (77,6%), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.3.



Gambar 4.3 Tingkat Stres Remaja

4.3 Pembahasan

4.3.1 Karakteristik Responden (Jenis Kelamin)

Berdasarkan hasil penelitian dari 76 total sampel penelitian di wilayah SMAN 5 Kota Bengkulu, sebagian besar remaja (55,3%) berjenis kelamin perempuan, (44,7%) remaja berjenis kelamin laki-laki. Perempuan dan laki-laki memiliki respon stres yang berbeda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Argalina (2019) yang membuktikan bahwa sebesar (74,4%) remaja perempuan mengalami stres di SMA Negeri Kota Surakarta dan (25,6%) remaja laki-laki.

Stres sering dialami oleh remaja perempuan dibanding dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan adanya rasa cemas yang tidak dapat diatasi, akibatnya remaja perempuan menderita beban psikis seperti takut, tidak senang, sakit pinggang dan sakit kepala, sedangkan remaja laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok dan minum alkohol.

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian ini memiliki kesimpulan yang sama. Sebagian besar siswa yang mengalami tingkat stres di sekolah menengah atas berjenis kelamin perempuan. Remaja perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres karena perempuan punya kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki. Perempuan sering memikirkan sesuatu yang membuatnya rentan mengalami stres. Sejalan dengan pendapat dari Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi. Agolla & Ongori (2009) menambahkan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik.

Perbedaan tingkat stres antara remaja perempuan dan laki-laki telah terlihat sejak pertengahan masa pubertas. Ada 3 faktor yang menyebabkan perbedaan stres antara perempuan dan laki-laki, yaitu dari karakteristik jenis kelamin itu sendiri, upaya mereka dalam menyelesaikan masalah, dan peristiwa stres yang mereka alami serta perbedaan gaya hidup dan cara mereka mengekspresikan konfliknya.

4.3.2 Karakteristik Responden (Kelas)

Berdasarkan hasil penelitian dari 76 total sampel penelitian di wilayah SMAN 5 Kota Bengkulu, sebagian besar remaja (76,3%) merupakan dari kelas MIPA, dan (23,7%) dari kelas SOSIAL.

Tingkat stres siswa sebagian besar dalam kategori sedang (77,6 %) yang dimana terdapat 44 siswa dari kelas MIPA dan 15 dari kelas SOSIAL. Perbedaan mata pelajaran yang diajarkan dalam setiap program penjurusan dapat menentukan tinggi rendahnya stres akademik. Hal ini disebabkan karena pembelajaran MIPA lebih sulit dibandingkan kelas SOSIAL yang cenderung lebih santai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauhari (2019) di SMA Unggulan se-Kota Palembang yang membuktikan bahwa jumlah

siswa jurusan IPA yang memiliki tingkat stres sedang(97,10%) dan jumlah siswa IPS yang memiliki tingkat stres sebanyak (2,9%).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian ini memiliki kesimpulan yang sama. Sebagian besar siswa yang mengalami tingkat stres di SMA adalah kelas MIPA. Perbedaan mata pelajarannya yang diajarkan dalam setiap program penjurusan dapat menentukan tinggi rendahnya stres akademik. Kelas MIPA memiliki Mata pelajaran yang lebih rumit dan harus memahami banyak hal dari segi logika, hitungan, berpikir secara ilmiah, melakukan penelitian laboratorium dan menganalisa aksi reaksi tekanan dan zat, sedangkan kelas SOSIAL dituntut untuk memiliki minat sosial yang tinggi, di mana mereka senang bersosialisasi dengan masyarakat.

Dalam penelitian ini, ditemukan fakta bahwa remaja yang menempuh pendidikan SMA lebih banyak mendapat tekanan. Adanya pandangan masyarakat terhadap orang-orang yang mengambil kelas MIPA tersebut sangat berpengaruh, yang dimana adanya tanggapan dari masyarakat bahwa anak kelas MIPA akan menjadi mahasiswa kesehatan atau kedokteran.

Pandangan lainnya yaitu, banyak orang tua meyakini bahwa kelas MIPA akan memudahkan anaknya untuk masuk diseluruh jurusan ketika memasuki perguruan tinggi nantinya. Orang tua juga beranggapan bahwa kelas MIPA sangat menjanjikan lapangan kerja yang banyak, karena memang berhubungan dengan sarana hidup manusia, sedangkan kelas SOSIAL berhubungan untuk mengatur peradaban, jika tidak berani dan tidak kuat menghadapi resiko finansial dan tekanan masyarakat jangan mengambil jurusan SOSIAL.

Itulah alasan kelas SOSIAL dianggap tidak menjamin mendapat kerja, sehingga orang tua takut anaknya tidak berguna dan tidak bisa dipamerkan, Sehingga beban akademik kelas MIPA lebih besar dibanding kelas lainnya karena mata pelajaran dan juga tuntutan orang tua yang berspekulasi bahwa kelas MIPA akan mudah dalam mencari pekerjaan yang menjadikan tingkat stres siswa kelas MIPA lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya.

4.3.3 Tingkat Stres Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga tingkat stres remaja di SMAN 5 Kota Bengkulu dengan persaingan akademik yang tinggi. Sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang (77,6%). (2,6%) siswa yang mengalami tingkat stres rendah, dan (19,7%) siswa mengalami tingkat stres yang tinggi.

Tingkat stres siswa yang sebagian besar dalam kategori sedang (77,6 %) terdapat 44 yang berasal dari kelas MIPA dan 15 dari kelas SOSIAL. (19,7%) siswa dalam kategori tinggi terdapat 13 dari kelas MIPA dan 2 dari SOSIAL. (2,6%) siswa mengalami tingkat stres kategori rendah, masing-masing 1 dari kelas MIPA dan 1 SOSIAL. Tingkat stres ini sebagian besar dialami oleh siswa dari kelas MIPA yang disebabkan karena pembelajaran MIPA lebih sulit dibandingkan kelas SOSIAL yang cenderung lebih santai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan sebelumnya. Pertama, penelitian oleh Argalina (2019) yang membuktikan bahwa dari 348 siswa SMA Negeri Kota Surakarta gambaran tingkat stresnya 15,5% dalam kategori ringan, 78,4% dalam kategori sedang, 6% dalam kategori berat. Kedua, hasil penelitian oleh Efantrina dkk (2021) membuktikan bahwa tingkat stres rendah yaitu 8 responden (22%), tingkat stres sedang yaitu 27 responden (75%), tingkat stres tinggi yaitu 1 responden (3%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah menengah atas mengalami tingkat stres sedang.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres siswa, dengan jumlah 16 soal. Berdasarkan hasil dari presentase kuesioner penelitian yang dilakukan pada 76 responden pada soal no 1, 10 dan 15 memiliki presentase dengan hasil paling tinggi, yaitu tentang tidak puas dengan nilai akademik, merasa bersalah telah mengecewakan guru karena nilai tidak sesuai harapan, dan keputusasaan akan kegagalan.

Tekanan akademik adalah dorongan atau motivasi yang dihadapi siswa dalam kesehariannya yang memiliki masalah akademik. Tidak puas dengan nilai

akademik merupakan suatu tekanan yang memang umum terjadi di sekolah, jadi banyak siswa yang setuju pada soal no 1 karena memang ini merupakan suatu tekanan dalam kegiatan belajar, sehingga dapat membuat stres siswa. Mengecewakan guru karena tidak sesuai harapan dan keputusasaan akan kegagalan pencapaian tujuan menjadi tekanan akademik karena harapan yang tidak sesuai keinginan sehingga siswa merasa putus asa jika mengalami kegagalan.

Barseli dkk (2017) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon yang muncul karena banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh siswa. Stres disebabkan oleh tekanan untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi dalam persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga siswa semakin merasaterbebani oleh berbagai tekanan yang ada. Barseli dkk (2017) menambahkan bahwa stres akademik dapat muncul pada seseorang ketika adanya tekanan yang di dapatkan dari orang di sekelilingnya, baik dari orang tua, guru dan teman sebaya. Harapan yang tidak sesuai dengan keinginan orang disekitar dapat memengaruhi seseorang terhadap prestasi belajarnya sehingga dapat menimbulkan stres.

Marhama (2016) menjelaskan bahwa tingkat stres kategori sedang berarti siswa tidak sampai terlalu merasa cemas atau khawatir dengan tuntutan akademik yang diterimanya, ini menunjukkan bahwa siswa masih merasa stres dengan aktivitas akademik yang diterimanya, namun mereka lebih fokus untuk mengontrol diri dalam menyelesaikan beban akademik yang memang merupakan suatu kewajiban sebagai seorang pelajar.

Persaingan akademik yang tinggi di dalam kelas menuntut siswa untuk mengerjakan tugas secepat dan seakurat mungkin. Lingkungan SMAN 5 Kota Bengkulu yang mengutamakan kedisiplinan dalam belajar juga menjadi salah satu faktor penyebab tingkat stres sedang pada remaja. Tingkat stres sedang memang tidak begitu mengkhawatirkan seperti tingkat stres tinggi namun tingkat stres sedang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Guna menentukan hasil penelitian sama atau tidak saat mengisi kuesioner langsung dan wawancara berdasarkan teori Arikunto (2019). Terdapat 15 (20%) responden dari total sampel yang dipilih secara acak menjadi sampel wawancara singkat penelitian ini. Melalui telepon, para responden ditanyakan beberapa soal yaitu no 1, 10, dan 15 karena memiliki presentase jawaban paling tinggi. Hal ini dilakukan untuk mengkonfirmasi apakah jawaban dari responden ketika mengisi kuesioner dan ketika diwawancara sama atau berbeda. Berdasarkan wawancara singkat tersebut, didapat hasil bahwa setiap jawaban responden ketika mengisi kuesioner dan wawancara sama, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.4.

4.3.1 Hasil Wawancara

Tabel 4.4 Hasil jawaban siswa berdasarkan kuesioner dan wawancara di SMAN 5 Kota Bengkulu Tahun 2021/2022 (n=76).

Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
Siswa	15	100
Total	15	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil jawaban siswa saat mengisi kuesioner dan wawancara sama dan tidak berbeda (100%).

4.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti banyak mengalami kekurangan sehingga bisa dikatakan jauh dari kata sempurna. Setiap penelitian pasti mengalami hambatan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya, antara lain :

1. Penelitian ini mempunyai proses dengan meminta bantuan memberikan kuesioner menggunakan orang kedua.
2. Pada proses pengambilan data, peneliti menyebarkan kuesioner melalui *google form* tanpa mendampingi responden secara langsung dalam mengisi kuesioner. Hal ini dikarenakan siswa kelas X melakukan pembelajaran di rumah (daring), dan siswa kelas XII sedang melakukan ujian akhir sekolah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang Tinggi di kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan bahwa dari 76 responden tersebut mengalami tingkat stres kategori sedang (77,6%). Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (55,3%) dan sebagian kecilnya lagi berjenis kelamin laki-laki (44,7%). Kemudian dilihat dari karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu dari kelas MIPA (76,3%).

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 5 Kota Bengkulu maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi SMAN 5 Kota Bengkulu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan sehingga kedepannya peningkatan, pengembangan dan optimalisasi layanan bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik dapat terselenggara, perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan level stres yang dialami siswa. Layanan bimbingan konseling juga diharapkan dapat mengadakan pelayanan saat siswa melakukan pemilihan jurusan kelas.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan dapat melakukan penerapan melalui penyuluhan kesehatan di SMAN 5 Kota Bengkulu. Skrining awal dan konseling bahwa pentingnya mengontrol dan cara mengatasi stress kepada siswa dalam pembelajaran akademik, sehingga terjaga kesehatan psikis yang optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar laporan tugas akhir ini menjadi sumber data bagi mahasiswa keperawatan Universitas Bengkulu untuk bahan pembelajaran dan melakukan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan teknik metode penelitian lainnya, variabel yang berbeda, dan jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stres among under graduate students. *Academic journals, Educational research and review*. 4(2), 063-067.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Argalina, Maranthika. Bunga and Purwaningsih, Wahyu and Suratih Kanthi (2019). *Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan Full Day School Di Sma Negeri Kota Surakarta*. Diploma / Sarjana Thesis, Stikes Aisyiyah Surakarta.
- Arviani, Hendryk., Mu'in, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan. vol. 4, no. 2, pp. 74-82, Nov. 2021. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.2.2021.74-82>
Stres Kerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Saat Pandemi Covid-19
- Azizah, N., Nisak, A. Z., Studi, P., Stikes, K., Kudus, M., Ganesha, J., & Kudus, P. (2018). Pengalaman Perubahan Psikis Dan Perubahan Fisik Pada Remaja Putri Setelah Menstruasi Experience of Psychical and Physical Changes in Daughter After Menstruation 1). *Proceeding of The 8th University Research Colloquium 2018: Bidang MIPA Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Puwokerto*, 184–188.
- Brizendine L. (2007). *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Efantrina, Syifa and Yuliasati, Yulias and Ningning Sri Ningsih, Ningning and Siti Nurhalimah, Sitinur (2020) *Gambaran Tingkat Stres Siswa Kelas 3 Sma Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di Sma Negeri 8 Kota Bogor*. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
- El-Azis, K. M., & Rahayu, P. P. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 18. http://digilib.unisayogya.ac.id/3908/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Fadlan, Z. (2019). *Hubungan Problem Focused Coping Dengan Academic Stress*

Pada Siswa Kelas X Sma Negeri.

- Jauhari, P.M. (2019). Analisis Tingkat Stress Akademik Siswa Ipa Dan Siswa Ips Di Sma Unggulan Se-Kota Palembang Tahun 2019. Naskah Publikasi
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Maulana, A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember.*
- Nasution, I.K. (2018). *Stress pada Remaja*. 2(1), 16. [https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5221/4735%0Ahttp://ldfebui.org/wpcontent/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5221/4735%0Ahttp://ldfebui.org/wpcontent/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Nurhaju, R. (2009). *Perkembangan Psikologis.*
- Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91101. <http://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 177–181.
- Ramadhani, F. A., & Hamidah. (2019). Hubungan antara strategi coping dengan kecenderungan post power syndrome pada pegawai negeri sipil menjelang pensiun. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 8, 27–34.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 1521. <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>
- Safira & Hartati. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Vol.8, No.1
- Supardi, S. (2018). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *Pemaparan*

Metode Penelitian Kuantitatif, 8.5.2017, 1–16.

Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 549–557. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18572>

L

A

M

P

I

R

A

N

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah secara cermat dan teliti setiap bagian pernyataan dalam kuesioner ini. Berikut adalah kuesioner tingkat stres pada remaja yang merujuk pada stres akademik selama proses belajar mengajar di sekolah.

2. Mohon mengisi pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi yang Anda alami dengan memberikan tanda ceklist (√) pada pilihan jawaban yang dipilih.

- Sangat tidak setuju (STS)
- Tidak setuju (TS)
- Ragu-ragu (R)
- Setuju (S)
- Sangat setuju (SS)

* Wajib

1. Email *

2. Nama : *

3. Kelas : *

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

4. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja. Perempuan Laki-laki Yang lain: _____

5. 1. Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya *

Tandai satu oval saja. Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Ragu-Ragu Setuju Sangat setuju Yang lain: _____

6. 2. Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah *

Tandai satu oval saja. Sangat Tidak Setuju Tidak Setuju Ragu-Ragu Setuju Sangat Setuju

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

7. 3. Saya merasa PR/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

8. 4. Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

9. 5. Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

10. 6. Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

11. 7. Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

12. 8. Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan *
bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju
 Yang lain: _____

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

13. 9. Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

14. 10. Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

15. 11. Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya. *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

16. 12. Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

17. 13. Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung. *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

18. 14. Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

6/13/22, 9:10 PM

Kuesioner Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

19. 15. Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

20. 16. Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri *

Tandai satu oval saja.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Ragu-Ragu
 Setuju
 Sangat Setuju

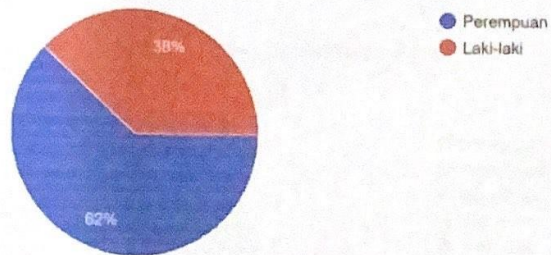
Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

KUESIONER PENELITIAN

Pertanyaan Jawaban 924 Setelan

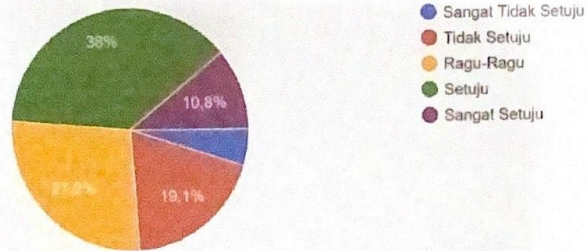
Jenis Kelamin
324 jawaban



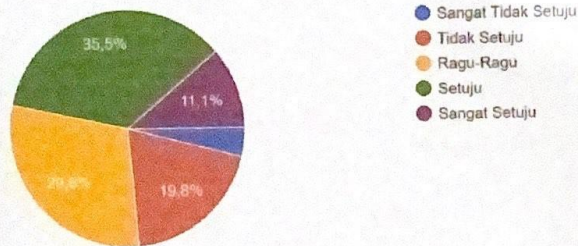
1. Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya
324 jawaban



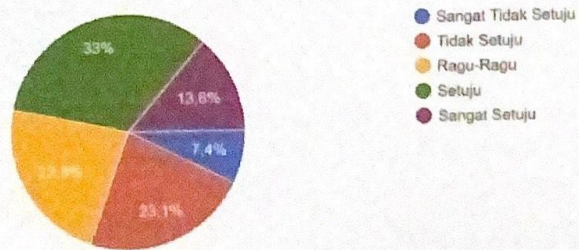
2. Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah
324 jawaban



3. Saya merasa PR/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak
324 jawaban

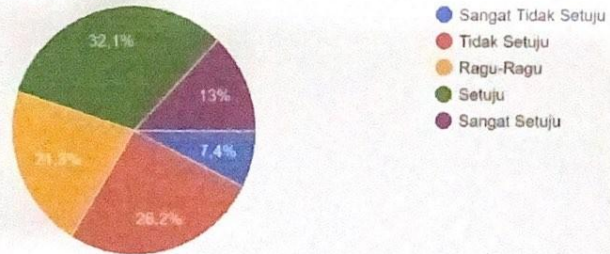


4. Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya
324 jawaban



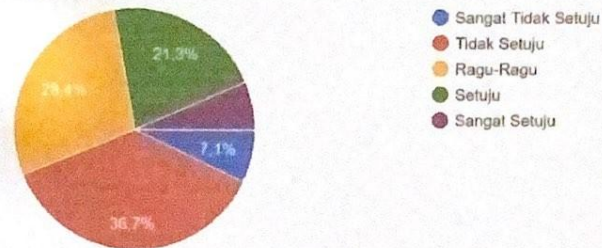
5. Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya

324 jawaban



6. Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari

324 jawaban



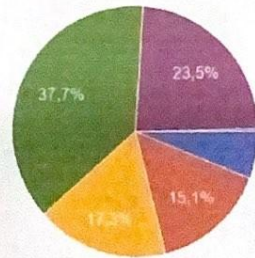
7. Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak

324 jawaban



8. Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya

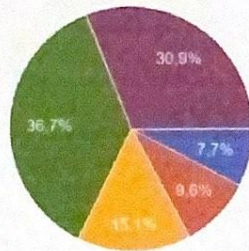
324 jawaban



- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Ragu-Ragu
- Setuju
- Sangat Setuju
- Nilai akademik penting namun tidak terlalu menentukan seluruh kehidupan saya

9. Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk

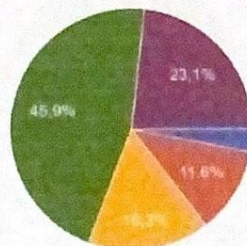
324 jawaban



- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Ragu-Ragu
- Setuju
- Sangat Setuju

10. Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya

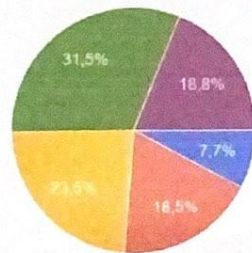
320 jawaban



- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Ragu-Ragu
- Setuju
- Sangat Setuju

11. Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya.

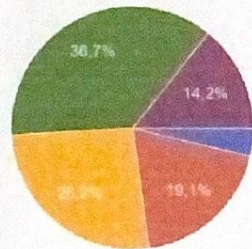
324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju

12. Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya

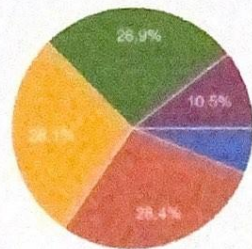
324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju

13. Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung.

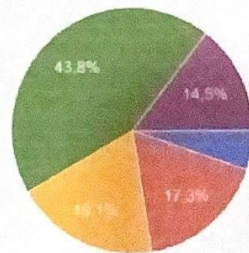
324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju

14. Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat

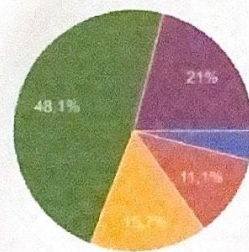
324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju

15. Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik

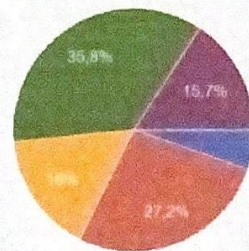
324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju


16. Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri

324 jawaban



● Sangat Tidak Setuju
 ● Tidak Setuju
 ● Ragu-Ragu
 ● Setuju
 ● Sangat Setuju

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Batang Hari No.108, Kel.Tanah Patah, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu, Telp: 0736 22044 / Fax: 0736 7342192
 Website : <https://www.dpmpstp.bengkuluprov.go.id> | Email : dpmpstp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38223

REKOMENDASI
 Nomor : 503/82.650/410/DPMPSTP-P.1/2022

TENTANG PENELITIAN

Dasar :

1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 33 Tahun 2019 tanggal 27 September 2019 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bengkulu.
2. Surat Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu Nomor : 103/UN30.12/LT/KEP/2022, Tanggal 17 Mei 2022 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan diterima tanggal 19 Mei 2022

Nama / NPM	: VIA APRILIA / F0H019021
Pekerjaan	: Mahasiswa
Maksud	: Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	: Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang Tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu
Daerah Penelitian	: SMA Negeri 5 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	: 20 Mei 2022 s/d 20 Juni 2022
Penanggung Jawab	: Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu


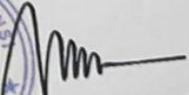
Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.



Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Bengkulu
 Pada tanggal : 19 Mei 2022

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI BENGKULU,

KARMAWANTO, M.Pd
 Pembina Utama Muda
 NIP. 196901271992031002

Tembusan disampaikan kepada Yth :



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jalan Mayor Jenderal S. Parman No.07 Telp (0736) 21620, Fax (0736) 22117,
Web : dikbud.bengkuluprov.go.id email : dinas@dikbud.bengkuluprov.go.id
Bengkulu 38227

REKOMENDASI

Nomor : 070 / 477 / DIKBUD / 2022

TENTANG PENELITIAN

- Dasar : 1. Surat dari Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu Nomor : 103/ UN30.12/LT/KEP/ 2022, tanggal 17 Mei 2022 tentang Izin Penelitian.
2. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/ 82.650/ 410/ DPMPTSP-P.1/ 2022, tanggal 19 Mei 2022 tentang Penelitian.

Dengan ini memberikan rekomendasi kepada :

Nama	: VIA APRILIA
NPM	: FOH019021
Judul Proposal Penelitian	: Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang tinggi di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian	: SMAN 5 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	: 20 Mei 2022 s. d 20 Juni 2022
Penanggung Jawab	: Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu

Untuk melakukan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu atau sebutan lain setempat.
- Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 25 Mei 2022
a.n. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Provinsi Bengkulu
Plh. Kepala Bidang Pembinaan SMA,

THREE MARNOPE, S.Pd, M.TPd
Pembina TK.I / IV.b
NIP. 19781110 200312 1 005

Tembusan disampaikan kepada Yth :

- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
- Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu
- SMA Negeri 5 Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL
SMA NEGERI 5 KOTA BENGKULU
TERAKREDITASI "A"**

*Jl. Cendana No.20 Kec.Ratu Samban Tlp. (0736) 21433 – Fax (0736) 346952 Sawah Lebar Kode Pos 38227
Email: sman5kotabengkulu@gmail.com – Website: http://www.sman5bengkulu.sch.id*

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 074/204/SMAN.5/2022

Dasar :

1. Surat dari Koordinator Progam Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu Nomor : 103/UN30.12/LT/KEP/2022, Tanggal 17 Mei 2022 Tentang Izin Penelitian.
2. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/82.650/410/DPMPPTSP-P.1/2022, Tanggal 19 Mei 2022 Tentang Penelitian.

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Kota Bengkulu,

Nama : **EKA SAPUTRA, M. Pd**
NIP : 197205172001031001
Pangkat/Golongan : Penata TK.I III/d
Jabatan : Kepala SMA Negeri 5 Kota Bengkulu

Menerangkan dibawah ini :

Nama : **VIA APRILIA**
NPM : FOH019021
Prodi : D3 Keperawatan
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu
Judul Penelitian : Gambaran Tingkat Stres pada Remaja dengan Persaingan Akademik yang tinggi di Kelas X SMA N 5 Kota Bengkulu.

Telah melakukan kegiatan Penelitian di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu
Dari Tanggal 13 April 2022 s.d 13 Mei 2022

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 25 Mei 2022

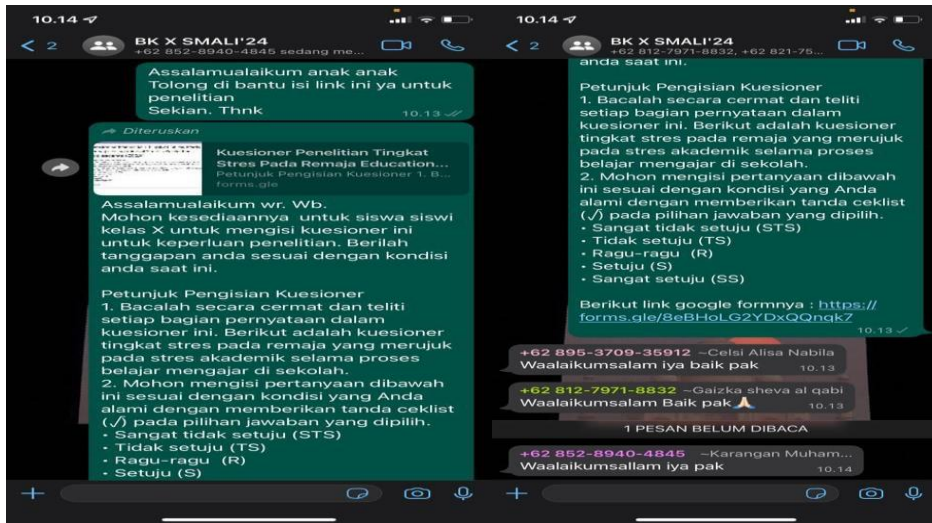
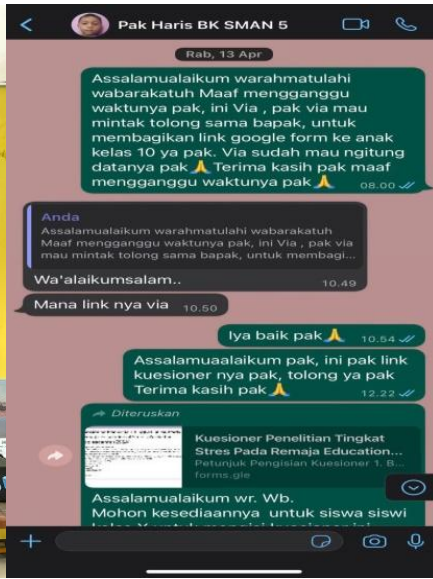
Kepala Sekolah,



EKA SAPUTRA, M. Pd
NIP. 197205172001031001

Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Penelitian



No	Responden	Nama	Kelas	Jk	Jawaban Siswa																Total	Tingkat Stres	Kategori
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	#	13	14	15	16			
1	3	GSA	MIPA 7	L	5	5	5	2	2	4	4	2	5	5	2	4	4	2	5	2	58	2	Sedang
2	48	MRG	MIPA 5	L	3	3	3	5	3	4	3	5	5	5	3	2	5	5	5	64	3	Tinggi	
3	50	MDD	SOS 1	L	3	3	3	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	5	62	3	Tinggi	
4	11	SI	SOS 2	P	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	5	2	57	2	Sedang
5	301	RFKA	SOS 1	L	1	1	3	1	3	3	5	2	5	5	4	4	3	3	2	2	47	2	Sedang
6	303	RDRA	SOS 1	L	3	4	3	5	5	1	2	4	4	2	5	1	2	4	2	4	51	2	Sedang
7	119	DBN	MIPA 4	L	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	54	2	Sedang	
8	160	AF	MIPA 3	L	4	3	4	3	5	3	3	4	5	5	5	4	3	5	5	66	3	Tinggi	
9	163	K	MIPA 1	P	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	3	Tinggi	
10	5	DWF	MIPA 7	P	3	2	2	4	4	3	3	3	5	5	3	4	3	4	2	4	54	2	Sedang
11	8	KM	SOS 2	L	4	4	4	4	1	2	2	5	4	4	4	5	5	4	4	4	60	3	Tinggi
12	52	TAAL	SOS 2	P	2	2	2	4	4	3	2	5	5	5	3	4	4	4	5	4	58	2	Sedang
13	93	ZO	MIPA 1	P	4	4	4	1	4	2	2	4	5	5	4	2	2	2	2	1	48	2	Sedang
14	99	AS	MIPA 1	P	4	2	2	1	2	1	2	5	4	4	3	5	4	3	4	5	51	2	Sedang
15	104	AFAD	MIPA 2	P	5	3	3	4	2	2	2	5	5	4	3	4	2	4	4	4	56	2	Sedang
16	74	VADP	MIPA 2	P	4	2	2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	3	4	3	2	48	2	Sedang
17	131	RN	MIPA 3	P	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	51	2	Sedang
18	133	AMA	MIPA 4	L	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	49	2	Sedang
19	137	AFA	MIPA 6	L	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	51	2	Sedang
20	59	CJA	MIPA 1	L	5	4	4	4	5	2	3	5	5	5	5	3	3	4	4	66	3	Tinggi	
21	64	RPP	MIPA 5	P	4	2	2	4	5	2	2	5	5	4	5	4	2	5	5	4	60	3	Tinggi
22	106	AGM	MIPA 4	L	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	42	2	Sedang	
23	111	NAA	MIPA 4	P	4	4	3	5	1	5	4	3	5	4	2	5	5	5	5	65	3	Tinggi	
24	155	FSB	MIPA 5	P	3	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	50	2	Sedang
25	158	AR	MIPA 3	L	3	4	4	3	1	1	2	4	5	5	3	3	3	2	2	1	46	2	Sedang
26	125	ELA	MIPA 5	P	1	4	4	1	3	2	2	2	4	3	4	2	2	4	4	2	44	2	Sedang
27	81	TRP	SOS 2	L	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	52	2	Sedang
28	92	AZA	MIPA 4	P	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	53	2	Sedang
29	57	MPH	MIPA 6	P	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	48	2	Sedang
30	142	HDN	SOS 2	L	5	4	4	2	2	1	3	5	4	4	3	5	3	3	4	4	56	2	Sedang
31	149	SWH	MIPA 1	P	2	2	2	4	5	2	2	2	5	5	5	2	2	2	2	4	50	2	Sedang
32	154	FH	MIPA 1	P	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	72	3	Tinggi
33	117	LNF	MIPA 4	P	3	2	2	4	2	1	2	2	2	4	5	3	4	2	3	4	45	2	Sedang
34	24	NDA	MIPA 7	P	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	2	5	5	5	71	3	Tinggi
35	26	CAN	MIPA 5	P	3	4	4	3	2	2	2	4	4	4	5	3	3	5	4	5	57	2	Sedang
36	34	GBP	SOS 2	L	2	5	5	5	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	2	58	2	Sedang
37	205	ZZS	MIPA 2	L	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	53	2	Sedang	
38	214	AN	SOS 2	L	4	5	3	5	4	3	1	3	5	3	5	4	3	1	4	3	56	2	Sedang
39	223	ES	MIPA 3	P	3	1	5	2	1	1	3	2	2	4	4	2	2	2	4	2	40	2	Sedang
40	182	VC	MIPA 6	P	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	67	3	Tinggi
41	185	SW	MIPA 2	P	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	52	2	Sedang
42	175	ECMS	MIPA 3	L	2	2	2	2	4	3	2	5	4	4	4	4	3	4	4	3	52	2	Sedang
43	177	MRP	MIPA 7	L	3	3	2	2	4	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	2	43	2	Sedang
44	179	SFH	MIPA 1	P	5	2	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	73	3	Tinggi	
45	231	NAQ	MIPA 6	L	3	2	3	5	4	5	4	1	1	4	2	1	3	3	2	4	47	2	Sedang
46	317	DWF	MIPA 7	P	4	3	3	4	4	4	4	5	5	3	1	4	2	5	4	3	58	2	Sedang
47	323	VJ	MIPA 7	P	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	61	3	Tinggi
48	78	MA	MIPA 2	L	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	54	2	Sedang
49	45	AR	SOS 1	P	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	2	54	2	Sedang	
50	276	PM	MIPA 5	P	4	3	2	5	4	3	4	4	2	3	3	1	4	4	1	51	2	Sedang	
51	289	FRD	MIPA 2	L	5	1	3	1	1	1	1	3	2	4	2	3	1	3	2	1	34	1	Rendah
52	294	RFAR	MIPA 1	L	5	1	1	3	2	2	3	5	2	2	4	3	2	5	2	4	46	2	Sedang
53	200	VA	MIPA 1	P	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	47	2	Sedang
54	290	FDA	MIPA 2	P	3	4	1	3	2	2	4	3	5	3	1	3	2	2	1	1	40	2	Sedang
55	14	VAJP	SOS 2	L	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	51	2	Sedang	
56	19	MA	SOS 2	L	1	2	5	5	2	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	34	1	Rendah
57	312	SCMR	SOS 1	P	3	1	4	2	4	5	3	2	5	5	2	1	2	2	1	1	43	2	Sedang
58	232	DA	SOS 2	L	3	2	5	3	4	4	4	2	3	4	1	4	5	4	1	1	50	2	Sedang
59	243	NAIA	MIPA 3	L	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	61	2	Tinggi	
60	321	W	MIPA 7	P	5	5	5	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	56	2	Sedang	
61	67	SAW	MIPA 1	P	4	3	3	5	3	3	4	2	3	4	5	4	5	5	5	63	3	Tinggi	
62	245	LAH	MIPA 4	L	4	3	2	1	4	1	1	3	1	4	2	2	3	2	3	4	40	2	Sedang

63	265	IPN	MIPA 1	P	5	1	3	4	4	2	4	4	4	4	1	3	2	2	2	2	47	2	Sedang
64	90	FRAP	MIPA 6	L	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	54	2	Sedang
65	2	VNY	MIPA 7	P	2	4	4	4	1	3	4	2	4	4	2	2	1	2	5	3	47	2	Sedang
66	124	AMP	MIPA 1	P	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	4	5	5	53	2	Sedang
67	56	GKT	MIPA 1	L	5	5	5	2	5	4	3	1	5	5	1	2	5	2	4	4	58	2	Sedang
68	9	FFA	MIPA 4	P	4	4	3	3	2	2	2	5	5	5	4	4	3	5	5	2	58	3	Sedang
69	12	DLDY	MIPA 6	P	2	3	3	3	1	2	2	4	5	5	2	2	2	2	4	2	44	2	Sedang
70	7	HT	SOS 2	L	2	2	2	4	4	3	2	5	4	4	5	2	2	4	2	2	49	2	Sedang
71	234	DAR	SOS 2	P	3	3	2	4	2	5	4	3	3	3	3	5	1	3	5	2	51	2	Sedang
72	222	DSA	MIPA 3	P	5	3	4	2	3	4	5	3	3	3	2	5	3	5	3	4	57	2	Sedang
73	4	GEHP	MIPA 7	P	1	3	2	2	4	2	2	4	1	4	4	2	2	4	2	3	42	2	Sedang
74	135	JAS	SOS 1	P	5	2	2	3	4	3	2	4	5	5	3	4	3	5	4	2	56	2	Sedang
75	18	MZ	MIPA 6	L	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	48	2	Sedang
76	207	ADJ	SOS 2	L	5	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	56	2	Sedang

Lampiran 6 Konsultasi LTA

Lampiran 6 Lembar Konsultasi LTA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan.fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI LTA

Nama : Via Aprilia
NPM : FOH019021
Pembimbing I : Ns. Feni Eka Dianty, S.Kep., M.Kep
Judul LTA : Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dengan Persaingan Akademik Yang Tinggi Di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	12-01-2022	1. Konsul Judul 2. Acc Judul	
2	22-01-2022	1. Konsul Bab I 2. Perbaiki latar belakang	
3	26-01-2022	1. Konsul Bab I 2. Perbaiki penulisan	
4	11-02-2022	1. Konsul Bab I dan bab II 2. Perbaiki penulisan 3. Lanjut Bab III	
5	16-02-2022	1. Konsul Bab III 2. Perbaiki Penulisan bab I, II, III	
6	22-02-2022	1. Konsul Perbaikan penulisan bab I, II, III 2. Acc seminar proposal	
7	06-06-2022	1. Konsul Bab IV 2. Konsul Bab V	
8	07-06-2022	1. Konsul abstrak 2. Perbaiki tabel 3. Perbaiki pembahasan penelitian	
9	09-06-2022	1. Konsul abstrak 2. Konsul pembahasan	
10	11-06-2022	1. Perbaiki penulisan 2. Konsul kesimpulan dan saran	

11	12-06-2022	1. Perbaiki penulisan	
12	12-06-2022	1. Acc Ujian Seminar Hasil	

Catatan :

1. Minimal 6 kali konsultasi saat ujian seminar proposal dan 6 kali seminar hasil
2. Sebagai syarat untuk maju sidang seminar proposal dan seminar hasil



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan.fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI LTA

Nama : Via Aprilia
NPM : FOH019021
Pembimbing II : Ashar Muda Lubis, S.Si., M.Sc., Ph.D
Judul LTA : Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dengan Persaingan Akademik Yang Tinggi Di Kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	7-02-2022	1. Konsul bab I	
2	14-02-2022	1. Konsul perbaikan bab I 2. Konsul bab II	
3	15-02-2022	1. Konsul perbaikan II 2. Konsul bab III	
4	16-02-2022	1. Konsul perbaikan bab III desain penelitian	
5	20-02-2022	1. Konsul perbaikan bab III	
6	21-02-2022	1. Acc ujian proposal	
7	8-06-2022	1. Konsul bab IV 2. Konsul bab V	
8	9-06-2022	1. Konsul perbaikan bab IV 2. Konsul perbaikan bab V	
9	11-06-2022	1. Konsul perbaikan bab IV 2. Acc bab V	
10	12-06-2022	1. Konsul perbaikan bab IV	
11	13-06-2022	1. Konsul perbaikan bab IV	
12	20-06-2022	Acc seminar hasil	

Catatan :

1. Minimal 6 kali konsultasi saat ujian seminar proposal dan 6 kali seminar hasil
2. Sebagai syarat untuk maju sidang seminar proposal dan seminar hasil

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



I. Data Pribadi

1. Nama : Via Aprilia
2. Tempat Tanggal Lahir : Batu Kuning, 26 April 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status Pernikahan : Belum Menikah
6. Warga Negara : Indonesia
7. Alamat KTP : Desa Batu Kuning, kec. Pasar Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan
8. Alamat Sekarang : Jalan Musium 2, Padang Harapan, Kota Bengkulu
9. Nomor Telepon/HP : 082183490214
10. E-mail : Viaaprilialia250400@gmail.com
11. Kode Pos : -

II. Pendidikan Formal

Periode (tahun)	Sekolah/institusi/universitas	Jurusan	Jenjang pendidikan	IPK/UAN/RAPOR
2007-2013	SD Negeri 18 Bengkulu Selatan	Umum	SD	8,4
2013-2016	SMP Negeri 01 Bengkulu Selatan	Umum	SMP	85
2016 -2019	SMA Negeri 01 Bengkulu Selatan	MIPA	SMA	85
2019-2022	Universitas Bengkulu	DIII Keperawatan	AKADEMI	3.57

Demikian CV ini saya buat dengan sebenarnya

.....

(.....)

