



**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN STRESS
AKADEMIK PADA SISWA/I SMAN 35 JAKARTA YANG
SEDANG MEMPERSIAPKAN DIRI UNTUK UJIAN MASUK
UNIVERSITAS**



SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**ADELIA MEIWATI
46121010161**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024/2025**



**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN STRESS
AKADEMIK PADA SISWA/I SMAN 35 JAKARTA YANG
SEDANG MEMPERSIAPKAN DIRI UNTUK UJIAN MASUK
UNIVERSITAS**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**ADELIA MEIWATI
46121010161**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024/2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelia Meiwati
NIM : 46121010161
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik
Pada Siswa/I SMAN 35 Jakarta yang Sedang
Mempersiapkan Diri untuk Ujian Masuk Universitas

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam laporan skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 31 Juli 2025



Adelia Meiwati.

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Adelia Meiwati

NIM : 46121010161

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Motivasi Belajar Dengan Stres Akademik Pada Siswa/i SMAN 35 Jakarta Yang Sedang Mempersiapkan Diri Untuk Ujian Masuk Universitas

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330018602

()

Ketua Penguji : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

Penguji I : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

()

Jakarta, 8 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik Pada Siswa/i SMAN 35 Jakarta Yang Sedang Mempersiapkan Diri Untuk Ujian Masuk Universitas”. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi ada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis Menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Laila Meiliyandrie W, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan bimbingan, dan saran selama proses penyusunan tugas akhir. Sekaligus Dosen Mata Kuliah yang telah senantiasa memberikan kesempatan dan pengalaman selama menjalankan perkuliahan di lingkungan Universitas Mercu Buana.
5. Kepada Bapak/Ibu Dosen Universitas Mercu Buana yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan pengalaman yang diberikan selama masa kuliah kepada penulis.
6. Kedua orang tua penulis Bapak Moh Sjah Mamad dan Ibu Nok Kaswati. Terima kasih atas segala pengorbanan dan cinta kasih tanpa batas yang diberikan kepada penulis, memberikan doa yang tidak pernah putus serta dukungan moral dan material yang tak ternilai, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana. Segala

meraih gelar sarjana. Segala pencapaian ini tidak lepas dari pengorbanan dan cinta kalian. Semoga Ayah dan Ibu sehat, panjang umur dan bahagia.

7. Abang penulis Muhammad Rifki dan Muhammad Farihan, yang telah memberikan perhatian serta dukungan dan motivasi, menjadi tempat berbagi atas suka dan duka dalam menjalani perkuliahan. Terima kasih atas kehadirannya kalian yang membuat perjalanan kuliah ini menjadi lebih ringan.
8. Kepada diri saya sendiri Adelia Meiwati terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini, terima kasih tetap memlilih berusaha dan selalu merayakan dirimu sendiri sampai pada titik ini, walaupun sering kali merasakan putus asa atas apa yang di usahakan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau mencoba, terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin walaupun berbagai tekanan diluar keadaan ini pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri, berbahagialah selalu dimanapun berada, Adelia Meiwati, apapun kurang lebih mu mari kita rayakan.
9. Kepada yang terkasih Muhammad Fadhilah, yang telah menemani perjalanan hidup penulis selama 5 tahun belakangan ini. Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, dan semua bantuan yang telah diberikan, yang senantiasa mendampingi dalam proses ini, memberikan semangat, pengertian dan motivasi di setiap langkah. Terima kasih atas segala support yang diberikan, semoga selamanya sampai akhir nanti.
10. Kepada sahabat tersayang Nabila Aisah dan anaknya Zevania, terima kasih telah menjadi bagian panjang dari perjalanan ini, atas semua dukungan, pelukan bantuan dan kehadiran yang selalu menguatkan setiap proses perjalanan ini.
11. Kepada kedua temanku Ribby dan Kiky, terima kasih sampai saat ini masih menemani penulis dalam proses penyusunan tugas akhir, menjadi tempat untuk berdiskusi dan tukar pikiran satu sama lain dalam proses ini. Terima kasih karena senantiasa ada disaat senang maupun susah atas pengalaman-pengalaman berharga yang sangat berkesan selama di tempat magang.

12. Para responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan jawaban dengan jujur untuk membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya dalam bidang psikologi. Segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Jakarta, 31 Juli 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelia Meiwati
NIM : 46121010161
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik Pada Siswa/I SMAN 35 Jakarta yang Sedang Mempersiapkan Diri untuk Ujian Masuk Universitas.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasik kan laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 juli 2025

Yang menyatakan,



(Adelia Meiwati)

ABSTRAK

Nama : Adelia Meiwati
NIM : 46121010161
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Motivasi Belajar Dengan Stres Akademik Pada Siswa/i SMAN 35 Jakarta Yang Sedang Mempersiapkan Diri Untuk Ujian Masuk Universitas
Pembimbing : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini mengkaji hubungan antara motivasi belajar dan stres akademik pada siswa/i SMAN 35 Jakarta yang sedang mempersiapkan diri untuk ujian masuk universitas. Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini adalah tingginya stres akademik di kalangan siswa/i SMAN 35 Jakarta, yang dipicu oleh beban tugas, ketakutan akan kegagalan masuk universitas impian, dan kurangnya waktu belajar akibat padatnya kegiatan ekstrakurikuler, serta kesulitan manajemen waktu. Pra-riset menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki strategi efektif untuk mengelola stres ini. Penelitian ini melibatkan 205 responden siswa/i berusia 16-18 tahun, dengan mayoritas berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik dan motivasi belajar sedang. Terdapat hubungan negatif yang lemah namun signifikan antara motivasi belajar dan stres akademik ($r = -0.228$; $p = 0.001$), mengindikasikan bahwa motivasi belajar yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Secara multidimensional, dimensi afektif dari motivasi belajar menunjukkan korelasi positif signifikan dengan stres akademik, yang berarti keterlibatan emosional yang tinggi dalam belajar dapat meningkatkan tekanan stres. Sebaliknya, dimensi harapan dan nilai motivasi belajar tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan stres akademik secara keseluruhan, meskipun dimensi harapan dan nilai memiliki korelasi negatif signifikan dengan ekspektasi diri sebagai aspek stres akademik. Analisis demografi tambahan mengungkapkan bahwa siswa berusia 16 dan 18 tahun memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibandingkan usia 17 tahun, dan laki-laki memiliki motivasi belajar lebih tinggi daripada perempuan. Selain itu, siswa yang mengimpikan Universitas Gajah Mada memiliki tingkat stres akademik tertinggi, sementara yang menginginkan Institut Pertanian Bogor menunjukkan tingkat stres akademik terendah dan motivasi belajar terendah karena tidak merasa tertekan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi belajar memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik siswa, meskipun dinamikanya kompleks, terutama terkait dengan aspek emosional dalam belajar.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Stres Akademik, Siswa SMA, Persiapan Universitas.

ABSTRACT

Name : Adelia Meiwati
NIM : 46121010161
Study Program : Psychology
Title : *The Relationship Between Learning Motivation and Academic Stress in Students of SMAN 35 Jakarta Who Are Preparing For The University Entrance Exam*
Counsellor : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog

This study examines the relationship between learning motivation and academic stress among students of SMAN 35 Jakarta who are preparing for university entrance exams. The phenomenon that underlies this study is the high academic stress among students of SMAN 35 Jakarta, which is triggered by the burden of assignments, fear of failure to enter the dream university, and limited study time due to busy extracurricular activities, as well as time management difficulties. Pre-research shows that most students do not have effective strategies to manage this stress. This study involved 205 student respondents aged 16-18 years, with the majority being 17 years old and female. The results showed that the majority of students were in the category of academic stress and moderate learning motivation. There was a weak but significant negative relationship between learning motivation and academic stress ($r = -0.228$ $p = 0.001$), indicating that higher learning motivation tends to correlate with lower levels of academic stress. Multidimensionally, the affective dimension of learning motivation showed a significant positive correlation with academic stress, which means that high emotional involvement in learning can increase stress pressure. In contrast, the dimensions of hope and value of learning motivation did not show a significant relationship with overall academic stress, although the dimensions of hope and value had a significant negative correlation with self-expectations as an aspect of academic stress. Additional demographic analysis revealed that students aged 16 and 18 years had higher levels of academic stress than 17 years old, and males had higher learning motivation than females. In addition, students who dreamed of Gajah Mada University had the highest levels of academic stress, while those who wanted Bogor Agricultural University showed the lowest levels of academic stress and the lowest learning motivation due to not feeling pressured. This study concludes that learning motivation plays an important role in influencing students' academic stress levels, although the dynamics are complex, especially related to the emotional aspects of learning.

Keywords: Learning Motivation, Academic Stress, High School Students, University Preparation.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Stres Akademik	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik	10
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik	10
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	11
2.2 Motivasi Belajar	14
2.2.1 Definisi Motivasi Belajar	14
2.2.2 Aspek-Aspek Motivasi Belajar	15
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Motivasi Belajar	17
2.3 Penelitian Terdahulu	18
2.4 Dinamika Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik	23
2.5 Kerangka Berpikir	24
2.6 Hipotesis Penelitian	25
 BAB III METODE PENELITIAN	 26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Populasi & Sampel	26
3.2.1 Populasi	26
3.2.2 Sampel	26
3.2.3 Teknik Sampling	27
3.3 Definisi Variabel	27
3.3.1 Definisi Operasional	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Skala Pengumpulan	28

3.4.2 Instrumen Penelitian	29
3.5 Validitas & Reliabilitas	31
3.5.1 Validitas	31
3.5.2 Reliabilitas	33
3.6 Analisis Data	34
3.6.1 Analisis Deskriptif	34
3.6.2 Uji Asumsi Klasik	34
3.6.3 Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Subjek	36
4.1.1 Gambaran Umum Demografi Usia Responden	36
4.1.2 Gambaran Umum Jenis Kelamin Responden	37
4.1.3 Gambaran Umum Responden Yang Tidak/Mengikuti Ekstrakurikuler	37
4.2 Hasil Penelitian	37
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	37
4.2.2 Analisis Inferensial	39
a. Uji Asumsi Klasik	39
b. Uji Lineritas	40
c. Uji Hipotesis	40
d. Hasil Uji Korelasi Multidimensi	41
e. Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	41
f. Analisis Tambahan	43
4.3 Diskusi	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan Penelitian	51
5.3 Saran	51
5.3.1 Saran Teoritis	51
5.3.2 Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil studi penelitian terdahulu	18
Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert Variabel Motivasi Belajar	28
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert Variabel Stres Akademik	28
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	29
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Motivasi belajar	31
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Educational Stress Scale for Adolescent</i> (EFFA)	33
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Motivated Strategies for Learning Questionnaire</i> (MSLQ)	34
Tabel 4. 1 Usia Responden.....	36
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin Responden	37
Tabel 4. 3 Responden Yang Tidak/Mengikuti Ekstrakurikuler	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji Analisis Deskriptif Statistik	38
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Stres Akademik	38
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Motivasi Belajar	39
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4. 8 Hasil Uji Lineritas	40
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel Stres Akademik dan Motivasi Belajar	40
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Multidimensi antara Dimensi Motivasi Belajar dengan Variabel Stres Akademik	41
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Motivasi Belajar dengan Dimensi Stres Akademik	41
Tabel 4. 12 Hasil Uji Beda Variabel dengan Usia	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda Variabel dengan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda Variabel dengan Siswa yang Mengikuti/Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	44
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Variabel dengan Universitas Impian Responden	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	24
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Uji Validitas Menggunakan <i>Expert Judgement</i>	1
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	59
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	61
Lampiran 4 Hasil Uji Data Demografi	62
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	63
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas	64
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	65
Lampiran 8 Uji Beda Berdasarkan Data Demografi	67
Lampiran 9 Lembar Hasil <i>Similarity Check</i> Turnitin	69

