

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

SKALA STRESS ACADEMIC

Nama/Inisial :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Bacalah tiap item/ Pernyataan dengan teliti
2. Isi semua pernyataan yang tersedia secara lengkap
3. Beri tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda
4. Berikut adalah penjelasan untuk pilihan jawaban :
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju
5. Jika ada pernyataan yang kurang jelas, jangan ragu untuk bertanya
6. Semua jawaban akan dirahasiakan, jadi harap menjawab dengan serius
7. Pastikan untuk memberikan jawaban jujur, cermat, dan teliti.

No	Item Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di sekolah yang semakin banyak dan semakin sulit.				
2	Saya sering merasa kesulitan menyelesaikan tugas sekolah karena waktu yang diberikan terasa tidak cukup.				
3	Saya sering merasa tertekan saat mengikuti pelajaran, apalagi jika materi yang diajarkan terasa sulit untuk dipahami.				
4	Saya merasa tidak puas dengan diri sendiri jika hasil belajar saya tidak sesuai dengan target yang saya tetapkan.				
5	Saya sering merasa jumlah tugas dari berbagai mata pelajaran terlalu banyak sehingga membuat saya kewalahan.				

6	Saya merasa santai dan tidak terbebani saat mengikuti pelajaran, meskipun materi sulit.				
7	Saya sering merasa cemas memikirkan hasil nilai ujian.				
8	Saya tetap mampu mengerjakan tugas tanpa merasa terbebani.				
9	Saya mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di sekolah.				
10	Saya merasa tertekan karena harus mendapatkan nilai tinggi di setiap pelajaran.				
11	Saya kadang merasa tidak nyaman dan terbebani saat belajar di kelas.				
12	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik karena bisa mengatur waktu.				
13	Saya tetap merasa tenang setelah ujian tanpa khawatir berlebihan.				
14	Saya merasa terbebani saat banyak tugas datang bersamaan.				
15	Saya sering merasa hasil belajar saya belum cukup baik.				
16	Saya merasa tidak mampu mengikuti tuntutan pelajaran meskipun sudah berusaha.				
17	Saya sering merasa kewalahan saat tugas menumpuk.				
18	Saya merasa nyaman saat mengikuti pembelajaran meskipun materinya banyak.				
19	Saya sering memikirkan hasil nilai setelah ujian.				
20	Saya sering merasa bersalah jika tidak belajar maksimal				
21	Saya merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar.				
22	Saya merasa tugas masih bisa saya atur dengan baik.				
23	Saya merasa terbebani dengan harapan mendapatkan nilai baik.				
24	Saya dapat menerima hasil belajar tanpa kecewa berlebihan.				
25	Saya tetap bisa mengikuti pelajaran tanpa merasa kewalahan.				
26	Saya tidak merasa cemas terhadap nilai.				
27	Saya merasa tertekan karena harus memahami materi dengan cepat.				
28	Saya tetap bisa menyelesaikan tugas tanpa kesulitan berarti.				
29	Saya bisa menerima hasil belajar tanpa menyalahkan diri sendiri.				
30	Saya merasa kewalahan dengan banyaknya tuntutan				

	belajar.				
31	Saya tidak merasa tertekan dengan target nilai.				
32	Saya merasa kecewa pada diri sendiri saat hasil tidak sesuai harapan.				
33	Saya kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu karena tugas rumit.				
34	Saya merasa nyaman mengikuti pembelajaran tanpa tekanan.				
35	Saya merasa tidak sanggup menyelesaikan tuntutan pelajaran.				
36	Saya merasa jumlah tugas terlalu banyak.				
37	Saya merasa mampu menghadapi tuntutan pelajaran.				
38	Saya merasa kehilangan semangat dalam belajar.				
39	Saya tetap bersemangat meskipun tugas banyak.				
40	Saya merasa cemas terhadap hasil nilai.				
41	Saya mampu menyesuaikan diri tanpa merasa terbebani.				
42	Saya merasa puas dengan hasil belajar saya.				
43	Saya merasa tugas masih wajar dan bisa dikerjakan.				
44	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa kesulitan				
45	Saya tetap santai menghadapi penilaian.				
46	Saya merasa kehilangan motivasi saat belajar.				
47	Saya percaya pada usaha sehingga tidak cemas nilai.				
48	Saya tidak merasa terbebani target diri sendiri.				
49	Saya yakin bisa menyelesaikan tuntutan belajar.				
50	Saya tetap semangat menghadapi tugas dan pelajaran.				

93

Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian Stress Academicc

No. Res	JENIS KELAMIN	SUKU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
1	PEREMPUAN	Karo	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	4	4	1	
2	PEREMPUAN	Karo	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	
3	PEREMPUAN	BATAK KARO	4	3	4	4	1	2	4	3	3	1	1	3	1	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	
4	PEREMPUAN	Karo	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2		
5	PEREMPUAN	KARO	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	1	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	
6	PEREMPUAN	Jawa	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	PEREMPUAN	Karo	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
8	PEREMPUAN	Karo	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3		
9	PEREMPUAN	KARO	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
10	PEREMPUAN	Karo	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	
11	PEREMPUAN	batak	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3		
12	PEREMPUAN	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	4	3	2	3	
13	PEREMPUAN	JAWA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
14	PEREMPUAN	Karo	3	4	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	2	1	4	4	2	4	4	2	
15	PEREMPUAN	Batak Toba	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2
16	PEREMPUAN	MELAYU	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	
17	PEREMPUAN	Karo	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
18	PEREMPUAN	Batak Toba	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	
19	PEREMPUAN	MELAYU	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4		
20	PEREMPUAN	Karo	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2			
21	PEREMPUAN	Melayu	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	
22	PEREMPUAN	karo	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	1	4	3	1	
23	PEREMPUAN	Karo	1	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	1	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	
24	PEREMPUAN	Karo	3	2	2	4	3	2	1	4	4	2	2	3	4	4	2	1	3	4	3	2	1	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4
25	PEREMPUAN	Aceh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	4	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
26	PEREMPUAN	BATAK TOBA	2	2	3	4	4	1	4	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	3	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	4	2	4	3	4	1	3	3	3	3	4	2	3	
27	PEREMPUAN	Karo	2	2	2	4	3	2	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	
28	PEREMPUAN	Karo	1	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2		
29	PEREMPUAN	BATAK TOBA	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
30	PEREMPUAN	Batak	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	4		
31	PEREMPUAN	SIMALUNGUN	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	4	1	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	1	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	
32	PEREMPUAN	karo dongg	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	
33	PEREMPUAN	Karo	3	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	
34	PEREMPUAN	Batak Simalungun	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	1	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	
35	PEREMPUAN	batak toba	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	1	
36	PEREMPUAN	Bakatk toba	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	2	1	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	1		
37	PEREMPUAN	Karo	1	2	2	4	2	1	4	3	3	3	1	3	2	3	4	2	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	
38	PEREMPUAN	Batak Toba	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2		
39	PEREMPUAN	Batak karo	4	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	
40	PEREMPUAN	Batak	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
41	PEREMPUAN	KARO	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3		
42	PEREMPUAN	KARO	4	4	4	4	4	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43	PEREMPUAN	karo	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2
44	PEREMPUAN	Toba	3	3																																									

100	PEREMPUAN	Batak Toba	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2
101	PEREMPUAN	BATAK	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	1	1	4	2	2	4	1	3	2	2	3	2	
102	PEREMPUAN	batak	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	
103	PEREMPUAN	batak	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
104	PEREMPUAN	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4		
105	PEREMPUAN	Batak Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
106	PEREMPUAN	Batak toba	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
107	PEREMPUAN	karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
108	PEREMPUAN	Karo	2	2	3	2	3	4	3	3	1	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	2	1	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3		
109	PEREMPUAN	Batak	2	3	3	3	4	3	4	1	3	2	1	4	4	3	4	1	4	4	3	2	3	2	1	1	3	1	2	3	2	4	3	2	3	2		
110	PEREMPUAN	Batak	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3		
111	PEREMPUAN	Batak	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3			
112	PEREMPUAN	BATAK	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3			
113	PEREMPUAN	Karo	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2		
114	PEREMPUAN	Batak pak pak	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
115	PEREMPUAN	BATAK KARO	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
116	PEREMPUAN	batak	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3		
117	PEREMPUAN	karo	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3		
118	PEREMPUAN	jawa	3	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	4	3	2	2		
119	PEREMPUAN	karo	3	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	4	3	2	4		
120	PEREMPUAN	Karo	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	1	2	1	1	3	1	2	4	4	2	1		
121	PEREMPUAN	BANJAR	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	2	1	2		
122	PEREMPUAN	karo jawa	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
123	PEREMPUAN	Karo	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	4	2	3	4	1	3		
124	PEREMPUAN	karo	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	4	2	3	4	1	3		
125	PEREMPUAN	Batak karo	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	4	2	4	4	1	3	4	2	2		
126	PEREMPUAN	Karo	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
127	PEREMPUAN	KARO	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2		
128	PEREMPUAN	Batak karo	2	2	2	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
129	PEREMPUAN	jawa	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4		
130	PEREMPUAN	KARO	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3		
131	PEREMPUAN	KARO	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2		
132	PEREMPUAN	KARO	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4		
133	PEREMPUAN	karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3		
134	PEREMPUAN	karo	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
135	PEREMPUAN	karo	3	3	3	4	2	2	3	4	1	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2		
136	PEREMPUAN	karo	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3		
137	PEREMPUAN	batak	3	3	2	2	3	2	4	3	3	1	2	3	3	4	3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3		
138	PEREMPUAN	Nias	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3		
139	PEREMPUAN	KARO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3			
140	PEREMPUAN	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3			
141	PEREMPUAN	karo	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		
142	PEREMPUAN	karo	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
143	PEREMPUAN	karo	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4		
144	PEREMPUAN	karo	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3		
145	PEREMPUAN	Karo	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3		
146	PEREMPUAN	karo	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	4	1	2	4	4	4	1	1			
147	PEREMPUAN	Batak karo	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	4	3	2	4	2	2	3		
148	PEREMPUAN	Jawa	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
149	PEREMPUAN	Batak Karo	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2		
150	PEREMPUAN	Batak	3	1	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4		

151	PEREMPUAN	batak toba	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4			
152	PEREMPUAN	batak toba	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
153	PEREMPUAN	KARO	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2			
154	PEREMPUAN	karoja (karojawa)	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4				
155	PEREMPUAN	batak toba	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3				
156	PEREMPUAN	karo	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3				
157	LAKI-LAKI	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
158	LAKI-LAKI	Karo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
159	LAKI-LAKI	Karo	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3			
160	LAKI-LAKI	batak	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4				
161	LAKI-LAKI	Karo	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2			
162	LAKI-LAKI	Batak	3	2	2	3	4	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3				
163	LAKI-LAKI	Karo	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
164	LAKI-LAKI	BATAKKKK.	2	2	3	3	2	1	1	3	2	2	1	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4				
165	LAKI-LAKI	Jawa	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
166	LAKI-LAKI	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4				
167	LAKI-LAKI	Jawa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4				
168	LAKI-LAKI	jawa	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	2	3	3	1	1	3	2	3	4	4	3	3	2	1	4	4	4	3	2	4			
169	LAKI-LAKI	Jawa	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3			
170	LAKI-LAKI	batak toba	4	4	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3				
171	LAKI-LAKI	Karo	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
172	LAKI-LAKI	Jawa	2	2	1	1	4	3	4	2	3	4	2	2	2	4	1	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	1	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3			
173	LAKI-LAKI	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
174	LAKI-LAKI	jawa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
175	LAKI-LAKI	JAWA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
176	LAKI-LAKI	Karo	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	1	3	3	4	3	3	4	4	2	2			
177	LAKI-LAKI	karo	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	1	3	1	2	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	3	1	1		
178	LAKI-LAKI	Batak toba	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	3	3	1	3	3	4		
179	LAKI-LAKI	JAWA	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	1	1	3	3	3	2		
180	LAKI-LAKI	BATAK TOBA	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2			
181	LAKI-LAKI	Karo	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
182	LAKI-LAKI	Karo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
183	LAKI-LAKI	Karo	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3		
184	LAKI-LAKI	BATAK	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
185	LAKI-LAKI	Batak	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	2	4	3	1	1	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3		
186	LAKI-LAKI	Batak mandailing ne	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1			
187	LAKI-LAKI	Karo	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	3	3		
188	LAKI-LAKI	Batak Toba	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
189	LAKI-LAKI	batak toba	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3		
190	LAKI-LAKI	Batak karo	1	3	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3		
191	LAKI-LAKI	Batak karo	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2		
192	LAKI-LAKI	Karo	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	
193	LAKI-LAKI	karo	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	4	1	4	2	2	2	2	2	
194	LAKI-LAKI	Batak Toba	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	1	3	4	3	4	4	1	2	1	3	2	2	3	1	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	1	2	2	2	
195	LAKI-LAKI	BATAK KARO	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3		
196	LAKI-LAKI	KARO	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	2	4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	1	1	1	4	2	1	4	1	4	4	4	3	4	2	2		
197	LAKI-LAKI	Karo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	2	4	1	3	2	3	3
198	LAKI-LAKI	Jawa	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	
199	LAKI-LAKI	Karo	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	1	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4	2							

Lampiran 4. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

		Statistic	p
E	Shapiro-Wilk	0.968	< .001
	Kolmogorov-Smirnov	0.0500	0.488
	Anderson-Darlinga	1.65	< .001

Note. Additional results provided by SPSS/PC.

b. Uji Homogenitas

		F	df	df2	p
E	Levene's	0.359	1	277	0.550
	Variance ratio	0.948	155	122	0.331

Note. Additional results provided by SPSS/PC.

c. Uji Independent T-Test

Independent Samples T-Test					
		Statistic	df	p	
E	Student's t	-2.007	277	0.039	

Note. H₀: μ₁ = μ₂; H_a: μ₁ ≠ μ₂

Lampiran 5. Hasil Uji Deskriptif Skala Stress Academicc

Descriptives	Descriptives	Descriptives	Descriptives	Descriptives	Descriptives	Descriptives
	PPS	WL	WAG	SE	OP	
N	279	N	279	279	279	279
Missing	0	Missing	0	0	0	0
Mean	120	Mean	28.2	28.7	24.6	17.8
Median	119	Median	28	29	24	18
Mode	116	Mode	28	29	24	18
Sum	33344	Standard deviation	3.29	3.12	2.75	2.03
Standard deviation	9.55	Minimum	20	19	18	9
Minimum	102	Maximum	44	38	32	23
Maximum	137	Shapiro-Wilk W	0.977	0.986	0.980	0.967
Shapiro-Wilk W	0.971	Shapiro-Wilk p	< .001	0.008	< .001	< .001
Shapiro-Wilk p	< .001					0.005

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Lokasi dan Gedung Penelitian



Gambar 2. Penyebaran Instrumen Uji Coba



Gambar 3. Pengambilan Data Penelitian



Gambar 4. Foto Bersama Kepala Sekolah



Gambar 5. Foto Bersama Guru BK

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

Cetak Surat Izin Penelitian

https://devakad.unimed.ac.id/adm/pkl/penyelesaian_studi/cetak_surat_izin_penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar, Psr V Medan Estate - Kotak Pos 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax. (061) 6614002 - 6613319

Laman: www.unimed.ac.id

Medan, 4 Mei 2026

Nomor : 2631/UN33.1.1/PP/2026
Lampiran* : 1 (satu) berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yth. Pimpinan SMA Negeri 1 Berastagi
Jl. Jamin Ginting No. 12, Tambak Lau Mulgah II, Kec. Berastagi, Kab. Karo, Prov. SUMUT
di
Tempat

Dengan hormat, kami memohon bantuan Saudara agar dapat memberikan izin melaksanakan Penelitian di instansi yang Saudara pimpin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : CELINE SEIHANI BR SURBAKTI
NIM : 1223351004
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING
Dosen Pembimbing : Utami Nurhafsa Putri, S.Psi., M.Psi.
Judul Penelitian : Perbandingan Tingkat Stress Academic Siswa Berdasarkan Gender pada Sistem Full day School Kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kab.Karo T.A 2025/2026

Perlu diketahui bahwa kegiatan ini dilaksanakan untuk memperoleh data yang akan digunakan dalam penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih

Wakil Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Silvia Maria Handayani, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
F.NIP. 198601102008122002

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BERASTAGI

Jl. Jamin Ginting No. 12 Kel. Gundaling II Kec. Berastagi, Kab. Karo, Cabdisdik Wil. IV Kode Pos 22156
Telp./Fax (0628) 91075 Web/Email : www.smansagi.sch.id / smanegerisatu@gmail.com

Nomor : 400.3.8/1539/SMAN1.BT/VI/2026 Berastagi, 18 Juni 2026
Lampiran : -
Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :
Bapak Wakil Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Medan
di-
Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Normawati Martiana Ginting, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Celine Sehani Br Surbakti
NIM : 1223351004
Program studi : Bimbingan Konseling
Judul Penelitian : Perbandingan Tingkat Stress Akademik Siswa Berdasarkan Gender pada Sistem Full Day School Kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kab. Karo T.A 2025/2026

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Berastagi pada tanggal 11 Mei – 11 Juni 2026 di seluruh kelas XI , sesuai dengan surat Bapak Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan tanggal 4 Mei 2026 Nomor : 2837/UN33.1.1/PP/2026 tentang Izin Melaksanakan Penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

Kepala Sekolah

Normawati Martiana Ginting, S.Pd

Pembina K. II, IV.b

NIP. 197303051998012002

THE
Character
UNIVERSITY

RIWAYAT HIDUP

Celine Sehani Br Surbakti. Lahir di Berastagi, 13 Januari 2004. Penulis merupakan anak dari bapak Sekilap Surbakti dan ibu Royani Br Tarigan serta anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SD Swasta Al Wasliyah Berastagi dan menyelesaikannya pada tahun 2016. Kemudian, penulis melanjutkan studi ke tingkat Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Berastagi Kabupaten Karo (2016 - 2019). Pada tahun 2019 - 2022 penulis melanjutkan studi ke tingkat Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Berastagi Kabupaten Karo. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan studi ke jenjang Perguruan Tinggi melalui jalur MANDIRI dan berhasil masuk pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan. Berkat usaha dan doa, penulis akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbandingan Tingkat Stress Academic Siswa Berdasarkan Gender pada Sistem Full Day School Kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kab.Karo Tahun Ajaran 2025/2026". Penulis berharap hasil karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam bidang pendidikan.



THE
Character Building
UNIVERSITY