



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK, EFIKASI DIRI DENGAN
KEJENUHAN AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1
TAJURHALANG**

SKRIPSI

ANASTASYA PUTRI NAINGGOLAN

2210711086

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK, EFIKASI DIRI DENGAN
KEJENUHAN AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1
TAJURHALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANASTASYA PUTRI NAINGGOLAN

2210711086

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Anastasya Putri Nainggolan

NIM : 2210711086

Tanggal : 09 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang menyatakan,



Anastasya Putri Nainggolan

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastasya Putri Nainggolan
NIM : 2210711086
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program studi : S-1 Keperawatan

Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak bebas royalti non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Stres Akademik, Efikasi Diri terhadap Kejenuhan Akademik pada siswa SMAN 1 Tajurhalang"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 09 Januari 2026

Yang menyatakan,



Anastasya Putri Nainggolan

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anastasya Putri Nainggolan
NIM : 2210711086
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Stres Akademik, Efikasi Diri dengan
Kejenuhan Akademik pada Siswa SMAN 1 Tajurhalang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, Januari 2026

Penguji I

Ns. Duma Lumbar Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 197611122021212007

Penguji II

Ns. Raphita Diorarta, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 198801122021031

Penguji III

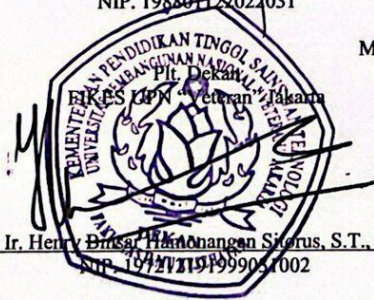
Dr.Ns.Evin Novianti, M.Kep.Sp.Kep.J
NIP. 197811062021212006

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamy Ti Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197211191999037002



HUBUNGAN STRES AKADEMIK, EFIKASI DIRI DENGAN KEJENUHAN AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 TAJURHALANG

Anastasya Putri Nainggolan

Abstrak

Perubahan kurikulum berdampak pada siswa karena menuntut kemampuan adaptasi terhadap sistem pembelajaran yang baru, sehingga berpotensi meningkatkan stres akademik dapat menurunkan efikasi diri serta memicu kejenuhan akademik, sementara penelitian yang menghubungkan stres akademik dan efikasi diri dengan kejenuhan akademik pada siswa SMA masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kejenuhan akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tajurhalang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas siswa SMA sebanyak 301 siswa yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Educational Stress Scale of Adolescent (ESSA)*, *General Self-Efficacy Scale (GSES)*, serta *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan kejenuhan akademik ($p = 0,001$), serta hubungan efikasi diri dan kejenuhan akademik ($p = 0,001$). Siswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung mengalami kejenuhan akademik lebih besar, sedangkan siswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan tingkat kejenuhan yang lebih rendah. Dengan demikian, memberikan gambaran hubungan stres akademik, efikasi diri dengan kejenuhan akademik sehingga memberikan gambaran awal pentingnya pengelolaan stress akademik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Efikasi Diri, Kejenuhan Akademik, Siswa SMA, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS, SELF EFFICACY AND ACADEMIC BURNOUT AMONG STUDENTS OF SMAN 1 TAJURHALANG

Anastasya Putri Nainggolan

Abstract

Curriculum changes impact students because they require the ability to adapt to the new learning system, thus potentially increasing academic stress can reduce self-efficacy and trigger academic burnout, while research linking academic stress and self-efficacy with academic burnout in high school students is still limited. This study aims to analyze the relationship between academic stress and self-efficacy with academic burnout in students of SMA Negeri 1 Tajurhalang. The study used a quantitative method with a correlational approach and a cross-sectional design. The study sample consisted of 301 students selected through a stratified random sampling technique. Data collection was carried out using the Educational Stress Scale of Adolescent (ESSA), General Self-Efficacy Scale (GSES), and Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) instruments. The data obtained were analyzed using the Chi-Square test. The results of the analysis showed a relationship between academic stress and academic burnout ($p = 0.001$), as well as a relationship between self-efficacy and academic burnout ($p = 0.001$). Students with high levels of academic stress tend to experience greater academic burnout, while students with high self-efficacy show lower levels of burnout. This provides a picture of the relationship between academic stress, self-efficacy, and academic burnout, thus providing an initial insight into the importance of managing academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Self-Efficacy, Academic Burnout, Senior High School, Adolescents*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala karuniaNya, sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan sejak Bulan September dengan judul "Hubungan Stres Akademik, Efikasi Diri dengan Kejenuhan Akademik pada Siswa SMAN 1 Tajurhalang". Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T.,M.T selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Gamyatri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Ns. Evin Novianti, M.Kep, Sp.Kep. J selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan dalam penelitian dan penulisan skripsi ini serta Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Tajurhalang yang telah memfasilitasi penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Saputra Nainggolan, Mama Elida Legawati Sitorus, Adik-adik yang tak pernah lelah memberi doa, cinta, dan segala hal yang terbaik hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Akhir kata, penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan, serta sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 09 Januari 2026

Penulis

Anastasya Putri Nainggolan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
II.1 Landasan Teori	10
II.2 Kerangka Teori	23
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu	24
BAB III METODE PENELITIAN	30
III.1 Kerangka Konsep	30
III.2 Hipotesis Penelitian	30
III.3 Definisi Operasional	31
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
III.6 Metode Pengumpulan Data	36
III.7 Instrumen Penelitian	38
III.8 Uji Validitas dan Reabilitas	39
III.9 Analisis Data	41
III.10 Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
IV.1 Hasil Penelitian	45
IV.2 Proses Penelitian	45
IV.3 Hasil Penelitian	46
IV.4 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	60
V.1 Kesimpulan	60
V.2 Saran	61

DAFTAR PUSTAKA
RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

62

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	24
Tabel 2	Definisi Operasional	31
Tabel 3	Populasi Penelitian	33
Tabel 4	Distribusi Sampel dengan Stratified	34
Tabel 5	Blue Print Stres Akademik	38
Tabel 6	Blue Print Efikasi Diri	39
Tabel 7	Blue Print Kejenuhan Akademik	39
Tabel 8	Distribusi Analisis Univariat	42
Tabel 9	Distribusi Analisis Bivariat	43
Tabel 10	Gambaran Karakteristik Responden	46
Tabel 11	Gambaran Stres Akademik	47
Tabel 12	Gambaran Efikasi Diri	48
Tabel 13	Gambaran Kejenuhan Akademik	49
Tabel 14	Hubungan Stres Akademik dengan Kejenuhan Akademik	50
Tabel 15	Hubungan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Akademik	51

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	23
Skema 2 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 4 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 7 Kuisisioner Demografi
- Lampiran 8 Kuisisioner Stres Akademik
- Lampiran 9 Kuisisioner Efikasi Diri
- Lampiran 10 Kuesioner Kejenuhan Akademik
- Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen
- Lampiran 12 Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 13 *Randomize* Menggunakan *Spinwheel*
- Lampiran 14 Menghubungi Ketua Kelas dan Membuat Grup Berdasarkan Kelas
- Lampiran 15 Cek *Plagiarisme*
- Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin