



Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Yang Menghadapi *Project Based Learning*

Regita Khairani Pramesti¹, Budi Sarasati², Yomima Viena³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstract

Received: 02 Januari 2026

Revised: 16 Januari 2026

Accepted: 28 Januari 2026

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada siswa yang menghadapi pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning/PJBL*) di SMKN 2 Kota Bekasi. Latar belakang penelitian didasarkan pada perubahan sistem pendidikan di Indonesia yang kini menekankan pembelajaran berbasis proyek sebagai bagian dari Kurikulum Merdeka. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa (98,5%) berada pada kategori stres akademik rendah, sementara 1,5% berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan perbedaan signifikan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, usia, maupun jenjang kelas. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa menghadapi tekanan akademik selama pengerjaan proyek, mereka mampu mengelola stres dengan baik. Faktor pendukung rendahnya stres akademik antara lain kemampuan adaptasi, dukungan lingkungan belajar, dan keyakinan diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah dan guru terus memberikan dukungan psikologis dan bimbingan yang efektif selama pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek, serta mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres dan adaptasi diri.

Keywords :

Stress akademik, *Project based learning*, Siswa SMK

(*) Corresponding Author: 202110515139@mhs.ubharajaya.ac.id¹, budisarasati67@gmail.com², yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id³

How to Cite: Pramesti, R., Sarasati, B., & Viena, Y. (2026). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Yang Menghadapi *Project Based Learning*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(2.C), 83-92. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13767>.

INTRODUCTION

Pendidikan adalah komponen penting dalam kehidupan, dan melibatkan sumber daya manusia yang diharapkan dapat membangun negara dan sumber daya manusia yang inovatif, kreatif, dan mampu menggunakan teknologi, dan memecahkan masalah. (Larson & Miller, 2011). Salah satu aspek kunci dalam transformasi ini adalah penyusunan kurikulum yang tepat, karena kurikulum tidak sekadar berisi daftar materi pelajaran, tetapi lebih dari itu menjadi panduan pembelajaran yang bermakna. Kurikulum yang baik dirancang untuk memberi siswa bukan hanya pengetahuan, melainkan juga pengalaman belajar yang relevan serta pengembangan keterampilan hidup guna dibutuhkan di era modern (Larson & Miller, 2011).

Puncak dari seluruh penyempurnaan kurikulum ini adalah hadirnya Kurikulum Merdeka Belajar telah diluncurkan Kemendikbud melalui Peraturan Nomor 56 Tahun 2022. Kurikulum baru ini dirancang untuk semua jenjang pendidikan, mulai dari PAUD hingga SMA/SMK, dengan pendekatan segar melalui pembelajaran berbasis proyek. Inti dari Kurikulum Merdeka Belajar adalah

mewujudkan profil pelajar pancasila dengan metode belajar yang lebih aplikatif. Tujuan dari kurikulum ini adalah menciptakan pengalaman belajar yang mendalam sekaligus membekali siswa dengan keterampilan hidup nyata, terutama kemampuan memecahkan masalah serta bekal penting untuk menghadapi dunia yang semakin kompleks.

(Nurasiah dkk., 2022) menjelaskan bahwa PjBL sering disebut juga kurikulum berbasis proyek, adalah salah satu pendekatan inovatif yang membantu siswa mengembangkan kemampuan merancang dan memecahkan masalah secara mandiri. Dalam model ini, siswa menjadi pusat pembelajaran (*student-centered*), sementara guru berperan sebagai pendukung dan fasilitator memberi motivasi dan bimbingan agar siswa bisa menyusun rencana hingga menyelesaikan proyek dengan baik. Dengan metode pembelajaran tersebut, siswa tidak hanya sekedar belajar teori, tetapi juga langsung terjun mempraktikkan ide-ide mereka, sehingga lebih siap menghadapi tantangan nyata.

Pada dasarnya pembelajaran berbasis proyek *PJBL*, pendekatan ini menekankan pada pembelajaran yang terus-menerus berkembang, di mana siswa diharuskan terjun langsung menghadapi beragam persoalan kehidupan nyata. Mereka tak sekedar mempelajari teori, tetapi benar-benar berlatih memahami dan memecahkan masalah konkret dengan pendekatan yang menyatukan berbagai disiplin ilmu. Siswa menjadi aktor utama dalam setiap langkah pembelajaran - mulai dari merancang ide, mengembangkan konsep, melaksanakan proyek, hingga mempresentasikan hasil karya mereka dalam bentuk produk jadi dan laporan tertulis. Dengan cara ini, pembelajaran berbasis proyek benar-benar menempatkan siswa sebagai pusat kegiatan belajar, sekaligus melatih kemandirian dan kemampuan bekerja sama dalam satu kelompok pembelajaran yang utuh (Fitrianti, 2021).

Namun tuntutan akademik ini kenyataannya menimbulkan stress salah satunya stress akademik pada siswa. Stress merupakan kondisi tekanan yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara situasi yang tidak diinginkan dengan harapan individu. Hal ini terjadi karena adanya ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dan kemampuan seseorang saat menghadapinya, yang dipersepsikan sebagai ancaman, gangguan, atau sesuatu yang berada diluar kendali. Dengan kata lain, stress muncul ketika beban yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. (*coping*) (Barseli dkk., 2017).

Peneliti melakukan mini survei untuk menggambarkan fenomena yang terjadi, eneliti memilih sampel untuk melakukan survey terlebih dahulu dengan melakukan mini survey disalah satu SMK, yaitu SMKN 2 Kota Bekasi penelitian dilakukan pada tanggal 17 Februari 2025 yang dilakukan dengan cara pengambilan data berbentuk kuesioner dalam *Googleform* dengan aitem yang terdapat dari aspek (Gadzella, 1994). Dengan menggunakan skala alat ukur studi pakai dari (Ilmi, 2024) dengan lima pilihan jawaban, yaitu satu (Tidak Pernah), dua (Jarang), tiga (Kadang-kadang), empat (Sering), dan lima (Hampir Selalu).

Hasil pengumpulan data yang didapatkan yaitu terhadap 56 responden, didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden berusia 18 tahun yaitu berjumlah 29 responden (51,7%), berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 responden (30,3%) dan sebagian besar responden berjumlah 38 (67,8%) berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya hasil dari analisis data yang telah dilakukan peneliti pada *Googleform*

menunjukkan pada aspek frustrasi (*frustasion*) bahwa pemilihan jawaban siswa pada skala empat yaitu sering menunjukkan kategori tinggi yaitu berjumlah 33 responden atau (58,9%), pada aspek tekanan (*pressures*) berjumlah 31 responden atau (55,3%).

Padahal penerapan model pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa melalui pendekatan yang melibatkan permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Model pembelajaran ini diterapkan pada siswa agar dapat mengembangkan keterampilan, kemampuan memecahkan masalah, serta pemahaman terhadap konsep materi yang dipelajari. Melalui pelaksanaan *project based learning*, siswa diharapkan dapat berpartisipasi aktif dan menjalankan tanggung jawab masing-masing saat proses pembelajaran ini. Namun disisi lain nyata nya siswa yang menghadapi *project based learning* mengalami kondisi yang tidak bisa menyesuaikan dengan penerapan sistem pembelajaran tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik siswa ketika menghadapi metode pembelajaran tersebut. Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan institusi pendidikan merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif serta mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

METHODS

a. Metode Penelitian

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan karakteristik penulisan ilmiah yang menekankan pada data yang konkret, objektif, terukur, rasional, serta secara sistematis (Sugiyono, 2018). Sedangkan tipe penelitian deskriptif merupakan suatu usaha untuk memberikan gambaran dengan menggunakan kata-kata dan data numerik, serta menyajikan pertanyaan seperti siapa, kapan, dimana, dan bagaimana, yang dilakukan demi mencapai tujuan dan manfaat tertentu (Hamzah, 2021). (Sugiyono, 2018) juga memaparkan, penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai dari satu atau beberapa variabel bebas (*independent*) tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel yang lain.

b. Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala *likert* yang disebarikan secara offline melalui *GoogleForm*. Skala stress akademik menggunakan skala (Gadzella, 1994) yaitu skala (*Student-Life Stress Inventory*) yang diadopsi dari penelitian (Azahra, 2017). Terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

Tabel 1 Pemberian Skor Pada Skala

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Hampir Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Kuesioner pada penelitian ini berbentuk model skala likert, dengan rentang pilihan jawaban yaitu : Hampir Selalu (HS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak pernah (TP). instrumen ini terdiri dari pertanyaan yang mendukung (favorable) sebanyak 10 aitem dan pernyataan tidak mendukung (unfavorable) sebanyak 4 aitem. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrument ini sebanyak 14 aitem.

Tabel 2 Blue Print Stress Akademik

Stress Akademik	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Frustrasi	Keterlambatan dalam meraih kesempatan	1,2	-	2
	Hambatan sehari-hari	3	4	2
Konflik	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
Tekanan	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	-	1
	Beban sekolah	8,9	-	3
Perubahan	Perubahan hidup yang mengganggu	10	11	2
	Kecemasan	12,14	13	2
Pemaksaan Diri	Jumlah	10	4	14

Stress akademik diukur dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* yang diadopsi dari penelitian oleh (Azahra, 2017). yang terdiri dari 14 aitem, alat ukur tersebut menunjukkan teruji validitasnya dengan jumlah hasil skor > 1.42 dan reliabilitas dengan jumlah hasil skor > 0.90. Maka dari itu peneliti menggunakan skala tersebut agar dapat menggambarkan tingkat stress akademik.

c. Validitas dan Reliabilitas

(Periantolo, 2016) mendefinisikan validitas menunjukkan sejauh mana sebuah alat ukur dapat mengungkapkan apa yang sebenarnya ingin diukur. Hal ini berarti aitem-aitem dalam alat ukur harus mencerminkan aspek yang sesuai dengan tujuan pengukuran dan tidak mengukur hal-hal yang diluar tujuan tersebut. Validitas merupakan syarat utama bagi semua alat ukur, karena jika alat ukur memiliki validitas yang baik, maka hasil yang diperoleh akan akurat dan memperkuat keabsahan penelitian. Pada penelitian ini menggunakan validitas konstruksi, validitas konstruksi merupakan validitas yang mengacu pada seberapa baik alat pengukuran dapat mengukur struktur. (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa

validitas konstruksi dapat diuji dengan menggunakan pendapat ahli (*expert judgment*) setelah instrumen dikembangkan berdasarkan teori tertentu. Adapun Kriteria penilaian item berdasarkan daya bedanya dapat dilihat melalui tabel klasifikasi daya beda item.

Tabel 3 Klasifikasi Indeks Beda Item

Klasifikasi	Skor
Sangat Bagus	$\geq 4,000$
Bagus	0,300 – 0,399
Cukup Bagus	0,200 – 0,249
Jelek	0,200
Sangat Jelek	- (Minus)

(Periantolo, 2016) mendefinisikan reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi atau ketepatan hasil pengukuran. Artinya, sejauh mana skor yang dihasilkan tetap stabil jika pengukuran dilakukan pada waktu yang berbeda. Nilai reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1. Secara umum, reliabilitas dianggap memadai jika mencapai angka 0,8. Namun, dalam beberapa studi, nilai 0,7 sudah dinilai cukup baik. Sementara itu, untuk keperluan diagnosis klinis, reliabilitas idealnya mencapai angka 0,9.

Tabel 4 Klasifikasi Skor Reliabilitas

Klasifikasi	Skor
Sangat Bagus	$\geq 0,9$
Bagus	0,8 – 0,89
Cukup Bagus	0,7 – 0,79
Kurang Bagus	0,6 – 0,7
Tidak Bagus	$< 0,6$

d. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif karena sesuai dengan hipotesis yang diajukan sejak awal, yaitu untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat stress akademik pada siswa. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau menggambarkan objek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari sampel atau populasi. Pada penelitian ini menggunakan aplikasi JASP dengan versi 0.18.3.0 *for windows* agar dapat menguji dan mengolah data. JASP memungkinkan analisis statistik yang luas dan mudah diakses, seperti analisis deskriptif, dan t-test. JASP dapat mendukung menginterpretasi alternatif dari hasil. Keuntungan dari JASP mendukung alternatif dari hasil penelitian.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMK berusia antara 15 hingga 19 tahun yang bersekolah SMK 2 Bekasi, instrument yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data adalah kuesioner, yang disebarakan melalui platform *GoogleForm*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 132 siswa.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 5 Reliabilitas Skala Stress Akademik

Skor Reliabilitas	Keterangan
-------------------	------------

Skala Stress Akademik	0.832	Reliabel
-----------------------	-------	----------

Berdasarkan hasil analisis data pada uji reliabilitas skala stress akademik, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,832. Nilai ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Dengan demikian, skala stress akademik dinyatakan telah memenuhi atau layak diterima berdasarkan standar reliabilitas yang berlaku.

Hasil Uji Validitas

Tabel 6 Uji Validitas Skala Stress Akademik

	Skor Validitas	Keterangan
Aitem Stress Akademik	0,225-0,692	Valid

Berdasarkan hasil analisis data dari skala stress akademik yang melibatkan 132 responden, diperoleh 14 butir pernyataan yang terbukti valid, tanpa ada satu pun yang dinyatakan tidak valid atau harus dieliminasi. Hasil analisis menunjukkan signifikan pada tingkat $p < 0.001$, dengan nilai korelasi berada dalam rentang 0,225 hingga 0.692.

Tabel 7 Uji Normalitas

Variabel	Normalitas
Stress Akademik	0.481

Pada uji normalitas dari tabel diatas memperlihatkan bahwa data pada penelitian ini nilai dibandingkan dengan tingkat signifikansi (α) yang umum digunakan, yaitu 0,05. Karena nilai 0.481 $P < 0,05$ atau lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. artinya, sebaran data tidak mengalami penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal.

Tabel 8 Kategorisasi Stress Akademik

Batas Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
$\geq 86,3$	Tinggi	0	0%
$67,7 \leq X < 86,3$	Sedang	2	1,5%
$< 67,7$	Rendah	130	98,5%

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan data, dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu siswa memilki tingkat stress akademik berada pada tingkat rendah, dengan jumlah subjek sebanyak 130 siswa (98,5%). Serta subjek yang berada pada tingkat sedang berjumlah 2 siswa (1,5 %).

Tabel 9 Skor Stress Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig
Laki-laki	59	39.22	

Perempuan	73	41.74	0.11
Total	132		

Berdasarkan tabel hasil perhitungan data pada tabel diatas, dari keseluruhan 132 responden, terdapat 59 pria dan 73 perempuan. Hasil perhitungan data menunjukkan bahwa rata-rata stres akademik pada siswa pria adalah 39.22, sementara pada siswa perempuan adalah 41.74. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki tingkat stress akademik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. namun, karena nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.11 lebih besar dari batas signifikan 0,5 maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat stress akademik antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan secara statistik.

Tabel 10 Skor Stress Akademik Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig
15	5	36.60	
16	44	41.95	
17	63	40.69	0.54
18	18	38.50	
19	2	37.50	
Total	132		

Berdasarkan tabel perhitungan data pada tabel diatas, usia 16 tahun menunjukkan tingkat stres akademik yang paling tinggi dengan rata-rata 41.95, sedangkan untuk usia 15 tahun, rata-ratanya adalah yang terendah yaitu 36.60. Meskipun terdapat perbedaan dalam ukuran sampel antar kelompok usia, khususnya pada usia 15 tahun dengan nilai 36.60 dan usia 19 tahun dengan nilai 37.50 nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.54. karena nilai ini lebih besar ini lebih besar dari 0,5 ($0.54 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stress akademik antara kelompok usia yang diteliti.

Tabel 11 Skor Stress Akademik Berdasarkan Kelas

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig
10	38	41.68	
11	60	40.30	0.68
12	34	39.97	
Total	132		

Berdasarkan tabel perhitungan data pada tabel diatas, siswa kelas 10 dengan nilai mean 41.68, siswa kelas 11 dengan nilai mean 40.30, kemudian kelas 12 dengan nilai mean 39.97, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.68. Karena

nilai signifikansi (0,68) jauh lebih besar 0,05. Maka dapat diartikan tidak ada perbedaan yang bermakna secara statistik dalam tingkat stres akademik berdasarkan kelas.

Discussion

Pada hasil uji kategorisasi menunjukkan stress akademik pada siswa yang menghadapi *project based learning* tergolong dalam kategori rendah, dengan persentase frekuensi sebesar 98,5%, dan kategori sedang 1,5%. Hal ini dapat terjadi karena pada saat pengambilan data, peneliti melakukan di waktu siswa sudah selesai dalam masa pengerjaan *project based learning*. Seperti yang tertera pada pendahuluan bahwa peneliti telah melakukan mini survei terlebih dahulu pada tanggal 17 februari 2025 yang dilakukan penyebaran data berbentuk kuesioner pada 56 responden, hasil pengumpulan data dengan metode persentase analisis deskriptif menunjukkan hasil dari salah satu aspek stress akademik yaitu frustrasi menunjukkan bahwa pemilihan siswa pada skala empat yaitu sesuai menunjukkan kategori tinggi yaitu 58,9% atau 33 responden dari 56 responden.

Namun demikian pada penyebaran data kedua yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil kategori rendah yaitu 98,5% perbedaan ini menandakan bahwa penurunan tingkat stress akademik pada siswa kemungkinan karena telah selesainya masa pengerjaan sistem pembelajaran *project based learning*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Irmayanti dkk., 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress akademik pada siswa berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah mampu mengelola stress yang berkaitan dengan tuntutan akademik, sesuai dengan kapasitas atau kemampuan yang mereka miliki. Kemampuan siswa dalam menghadapi stress akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari aspek kognitif, mereka mampu mempertahankan ingatan yang dengan baik, menentukan prioritas hidup, tidak mudah bingung, fokus, mampu menemukan solusi saat menghadapi masalah, mengalami peningkatan prestasi, memiliki harapan dan cenderung berpikir secara positif

Pada penelitian ini, peneliti juga meninjau tingkat stress akademik berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa siswa perempuan memiliki tingkat stress akademik lebih unggul dari pada siswa berjenis laki-laki, akan tetapi angka tersebut dalam mean tidak menunjukkan adanya perbedaan atau tidak signifikan antar keduanya. Hal ini disebabkan karena perempuan cenderung memanfaatkan cara mengatasi yang fokus pada tugas sehingga siswa perempuan lebih mudah dikenali saat menghadapi situasi stress. Sementara itu, laki-laki biasanya menggunakan cara-cara adaptasi yang lebih fokus pada diri sendiri, sehingga mereka lebih tenang saat menghadapi tekanan yang datang dari kehidupan akademis (Agolla & Ongori, 2009).

Penelitian ini juga melihat tingkat stress akademik dari segi usia, dari hasil analisis data diketahui stress akademik pada siswa di kelompok usia 16 tahun, lebih unggul daripada kelompok usia dibawah ataupun diatas nya. Akan tetapi dalam perbedaan tersebut tidak signifikan antar kelompok usia lainnya. Dukungan dari teman sekelas dapat membuat siswa merasa diperhatikan dan diawasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka. siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu saat mengendalikan

situasi dan mencapai hasil positif, tentunya keadaan ini dapat menolong siswa dalam mengatasi stress yang sangat berat (Rohmatillah, 2021).

Penelitian ini juga meninjau stress akademik berdasarkan tingkat kelas. Hasil dari penelitian ini adalah kelompok siswa kelas 10, yang meraih skor mean lebih unggul dari kelompok kelas lainnya. Namun perbedaan tersebut tidak menunjukkan hasil signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas 10 merupakan kelas yang baru memasuki lingkungan sekolah baru, yang dimana stress akademik adalah bagian dari proses pertumbuhan pribadi, seperti beradaptasi dengan lingkungan sosial yang berbeda, menerima tanggung jawab dan peran baru sebagai siswa, menghadapi tugas akademik dan prinsip pengajaran yang berbeda dibandingkan dengan tingkat sekolah sebelumnya, sehingga juga menambah beban belajar yang baru, belajar bagaimana mengelola keuangan, mengatur waktu, serta menghadapi harapan dan tantangan pada pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dari masa sekolah sebelumnya (Diri dkk., 2021).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang stress akademik pada siswa yang menghadapi *project based learning*, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stress akademik yang tergolong rendah saat mengerjakan tugas berbasis proyek. Stress akademik cenderung tidak memiliki perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan yang mencolok. Usia siswa dari 15–19 tahun tidak terlalu memengaruhi tingkat stress akademik, artinya siswa di berbagai rentang usia tersebut merasakan tekanan yang serupa. Tingkat stress akademik relatif konsisten di semua jenjang kelas 10, 11, sampai dengan kelas 12 menunjukkan bahwa tantangan pembelajaran berbasis proyek tidak semakin berat seiring naiknya kelas.

REFERENCES

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students : The case of University of Botswana*. 4(February), 63–70.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara Stress Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Skripsi Universitas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.
- Diri, P., Sosial, D., Visual, B., Akademik, S., & Pandemi, M. (2021). *Psyche 165 Journal*. 14(4), 5–11. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Fitrianti, F. (2021). Penerapan Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran PKWU Kelas XII TKJ 1 SMKN 2 Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 1(2), 719–721. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/Innovative/article/view/3906>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Hamzah, A. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar*

Serta Contoh Penerapan Pada Ilmu Pendidikan, Sosial & Humaniora.

- Ilmi, Z. F. (2024). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Siswa Gen Z (Penelitian Di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga)*. UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 82–86. <https://doi.org/10.26539/teraputik.61907>
- Larson, L. C., & Miller, T. N. (2011). 21st Century Skills: Prepare Students for the Future. *Kappa Delta Pi Record*, 47(3), 121–123. <https://doi.org/10.1080/00228958.2011.10516575>
- Nurasiah, I., Marini, A., Nafiah, M., & Rachmawati, N. (2022). Nilai Kearifan Lokal: Projek Paradigma Baru Program Sekolah Penggerak untuk Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3639–3648. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2727>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (1st ed.). Pustaka Belajar.
- Rohmatillah, W. (2021). *Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home*. 8, 38–52.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)* (1st ed.). 2015.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta.