

ABSTRAK

Nisrina Mumtaza Istiqomah. 220103040120. *Pengaruh Stres Ekspektasi Akademik Terhadap Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.* Pembimbing (I) Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi., Psikolog dan pembimbing (II) Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., M.A, pada Program Studi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarbaru, 2026.

Kata Kunci: Stres Ekspektasi Akademik, Kecemasan Akademik, Remaja, Siswa Sekolah Menengah.

Pendidikan di sekolah unggulan dengan standar prestasi kompetitif sering kali memicu tekanan emosional pada remaja, terutama pada fase kritis transisi perguruan tinggi. Pemilihan SMAN 1 Banjarmasin didasarkan pada rekam jejak historisnya sebagai sekolah negeri tertua dan prestisius di Kalimantan Selatan, yang memicu tingginya beban tuntutan sosial dan ekspektasi transgenerasional dari alumni serta orang tua. Stres ekspektasi akademik yang berlebihan menjadi stresor utama pemicu kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris pengaruh stres ekspektasi akademik terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal asosiatif ini melibatkan 212 siswa kelas XII yang dipilih melalui teknik *disproportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan adaptasi instrumen *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI-9) dan *Test Anxiety Inventory* (TAI). Seluruh data kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tingkat stres ekspektasi akademik siswa berada pada kategori tinggi yang didominasi oleh dimensi *self-expectation* (56,27%); (2) Tingkat kecemasan akademik berada pada kategori sedang dengan dominasi respons *worry* (50,96%); (3) Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik ($p < 0,001$). Sumbangan efektif dari stres ekspektasi akademik adalah sebesar 17,2%, sementara 82,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti tingkat *self efficacy*, kecenderungan *trait anxiety* bawaan, dukungan sosial teman sebaya, hingga pola asuh orang tua. Dapat disimpulkan, semakin tinggi stres ekspektasi akademik yang diinternalisasi siswa, maka semakin eskalatif pula kecemasan akademik yang dialami..