

Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi

Siti Amanah¹, Rosihan Jauhari², Akmal Sutja³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Jambi

e-mail: siti.amanah@unja.ac.id¹, rosihanjauhari1997@gmail.com²,
sutja.akmal@unja.ac.id³

Abstrak

Stress merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stress dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Tidak hanya orang dewasa bahkan usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stress yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut stress akademik. Stress akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi dalam lima kategori, yaitu tidak stress, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi yang diteliti adalah Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang berjumlah 238 orang. Sedangkan sampel yang diteliti adalah sebanyak 70 orang. Instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner dengan lima alternatif jawaban. Analisis data yang digunakan adalah analisis rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor stress akademik siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi adalah 39,2 atau sebesar 49,1%. Jumlah siswa dengan kategori stress sangat berat adalah sebanyak 1 orang, stress berat sebanyak 12 orang, stress sedang sebanyak 37 orang, stress ringan sebanyak 17 orang, dan tidak stress sebanyak 3 orang. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori tidak mengalami stress akademik adalah sebesar 4,29%, stress akademik ringan adalah sebesar 24,29%, stress akademik sedang adalah sebesar 52,86%, stress akademik berat adalah sebesar 17,14%, stress akademik sangat berat adalah sebesar 1,43%.

Kata Kunci: *Tingkat Stress, Akademik*

Abstract

Stress is a psychological part that can be experienced by every individual. In dealing with various threatening situations, psychological and physiological reactions can appear as a response to stress. Stress can be interpreted as pressure, tension, or unpleasant disturbances that come from outside a person's self. Not only adults, even school age can experience stress. The stress experienced by students towards activities or situations at school can be called academic stress. Academic stress originates from the teaching and learning process or matters related to learning activities which include pressure to move up a grade, length of study, number of assignments, getting test scores, and anxiety over exams and time management. This study aims to determine the level of academic stress of SMP Negeri 19 Jambi City students in five categories, namely no stress, mild stress, moderate

stress, severe stress, and very heavy stress. The approach used in this research is a quantitative approach with a descriptive research type. The population studied was Class VII students of SMP Negeri 19 Jambi City, totaling 238 people. While the sample studied was 70 people. The instrument used is a questionnaire or questionnaire with five alternative answers. Analysis of the data used is the analysis of the percentage formula. The results showed that the average academic stress score of SMP Negeri 19 Jambi City students was 39.2 or 49.1%. The number of students in the very severe stress category was 1 person, 12 students with severe stress, 37 students with moderate stress, 17 students with mild stress, and 3 students with no stress. Based on the results of the study, it can be concluded that class VII students of SMP Negeri 19 Jambi City who fall into the category of not experiencing academic stress is 4.29%, mild academic stress is 24.29%, moderate academic stress is 52.86% , severe academic stress was 17.14%, very severe academic stress was 1.43%.

Keywords: *Academic Stress, Level*

PENDAHULUAN

Stress merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stress dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Gusniarti, 2012). Tidak hanya orang dewasa bahkan usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stress yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut stress akademik.

Stress akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2014). Bentuk umum stress yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama di antaranya menimbulkan gejala pada kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku (Gunarsa, 2016).

Menurut Hardjana (2020), stress yang dialami oleh siswa memiliki tingkatan, dari stress ringan, sampai dengan stress berat. Stress ringan memiliki ciri-ciri spesifik seperti, jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, merasa gelisah ketika diam, sering mengusap wajah dengan kedua tangan, dan keringat berlebihan. Stress sedang umumnya dicirikan dengan gejala lebih lanjut, seperti perut mulas, keinginan untuk buang air besar, tubuh lemas, wajah pucat, keringat dingin, mimpi buruk, dan tubuh gemetar. Sedangkan stress telah mencapai tingkat berat umumnya akan berlanjut pada gejala, susah tidur, mudah mengeluh, sesak nafas, kepala pusing, nafsu makan berkurang, gairah hidup menurun, dan mudah marah.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 27 September 2021 juga menemukan sebanyak 7 siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang mengalami stress sedang yang ditandai dengan gejala perut mulas, keinginan untuk buang air besar, tubuh lemas, wajah pucat, keringat dingin dan tubuh gemetar. Kondisi ini terjadi ketika siswa tidak mengerjakan tugas sekolah. Selain stress ringan dan stress sedang, hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 27 September 2021 juga menemukan sebanyak 2 siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang mengalami stress berat dengan gejala susah tidur, mudah mengeluh, sesak nafas, kepala pusing, nafsu makan berkurang, gairah hidup menurun, dan mudah marah. Kondisi ini terjadi ketika siswa mengikuti ujian akhir semester dan penerimaan raport kenaikan kelas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 19 Kota Jambi yang berjumlah 238 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan

menggunakan rumus slovin. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 70 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuisioner yang dilakukan dengan memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pembakuan instrumen menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi tahun ajaran 2022/2023 siswa mengalami stres akademik dengan kategori sangat berat adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 1,43%, sedangkan 12 orang siswa atau sebesar 17,14% mengalami stress akademik dengan kategori berat. Menurut Gusniarti (2019) stress akademik dapat mencapai kondisi berat jika terdapat pemicu lainnya yang dapat mempengaruhi kondisi psikologi siswa. Pada mulanya mungkin pemicu terjadinya stress akademik adalah nilai ujian yang rendah. Bagi beberapa siswa yang memiliki semangat belajar yang tinggi seringkali tidak dapat menerima kegagalan dalam belajar, seperti mendapatkan nilai yang rendah. Nilai ujian yang rendah dapat menjadi pemicu awal stress siswa yang jika dibiarkan akan menyebabkan tingkat stress yang semakin tinggi. Kondisi akan menjadi semakin buruk, ketika siswa mendapatkan tekanan dari pihak lain, seperti teman atau orang tua.

Gunarsa dan Gunarsa (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong timbulnya stress berat pada siswa, diantaranya adalah prestasi dalam pendidikan menjadi sebuah prestise untuk dapat diterima dalam sebuah komunitas sosial. Pelajaran yang lebih padat, yaitu ulangan harian dan tugas-tugas sekolah yang menumpuk seperti banyaknya catatan, banyak pekerjaan rumah dan pekerjaan sekolah.

Jumlah siswa dengan kategori stress akademik sedang adalah sebanyak 37 orang atau persentase sebesar 52,86%. Jumlah siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori ringan adalah sebanyak 17 orang atau sebesar 24,29%. Sedangkan siswa yang tidak mengalami stress akademik adalah sebanyak 3 orang atau sebesar 4,29%. Menurut Marpung dan Nancy (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa bagi siswa yang dapat mengelola kepribadiannya umumnya cenderung akan mengalami stress akademik yang sedang atau bahkan tidak mengalami stress akademik.

Stress akademik akan muncul tiba-tiba ketika mendapatkan kondisi yang tidak diinginkan, tetapi dalam waktu singkat siswa akan mudah mengatasi stress tersebut. Kondisi ini umumnya dialami oleh siswa-siswa yang memiliki kepribadian terbuka, sehingga akan lebih mudah keluar dari kondisi yang tidak nyaman seperti dengan cara bersendagurau dengan temannya, atau melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan dapat melupakan kecemasan atau kegalauan dalam dirinya.

Tabel 1. Frekuensi dan Persentase Stress Akademik Siswa

NO	Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Berat	1	1.43
2	Berat	12	17.14
3	Sedang	37	52.86
4	Ringan	17	24.29
5	Tidak Stress	3	4.29
	Jumlah	70	

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal berikut sebagai jawaban atas pokok pembahasan dalam penelitian ini:

1. Besar siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori tidak mengalami stress akademik adalah sebanyak 3 orang atau sebesar 4,29%. Skor yang diperoleh berada pada kisaran 5-7 atau dengan interval persentase sebesar 0 – 12%.

2. Besar siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori stress akademik ringan adalah sebanyak 17 orang atau sebesar 24,29%. Skor yang diperoleh berada pada kisaran 23-32 atau dengan interval persentase sebesar 13 – 40%.
3. Besar siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori stress akademik sedang adalah sebanyak 37 orang atau sebesar 52,86%. Skor yang diperoleh berada pada kisaran 33-48 atau dengan interval persentase sebesar 41 – 60%.
4. Besar siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori stress akademik berat adalah sebanyak 12 orang atau sebesar 17,14%. Skor yang diperoleh berada pada kisaran 49-70 atau dengan interval persentase sebesar 61 – 88%.
5. Besar siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori stress akademik sangat berat adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 1,43%. Skor yang diperoleh adalah sebesar 76 atau dengan interval persentase sebesar 89 – 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. 2019. An Assasment of Academis Stress Among Undergraduated Students. *Academic Journal, Education Research And Review Vol. 4 2*. Pp.063-067.
- Alvin, Rumingkan. 2020. *Belajar dan Pembelajaran : Reaksi dalam Interaksi Sosial*. Jakarta : Gramedia.
- Gusniarti, W. 2019. *Stress Akademik dan Faktor Penyebabnya*. Jakarta : EGC.
- Bungin. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana: Jakarta.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Cetakan ke-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Goliszek, Andrew. 2015. *60 Second Management Stress*. Jakarta : PT. Bhuna Ilmu Popular.
- Gunarsa, Singgi. D & Yulia Singgih D. Gunarsa. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia: Jakarta.
- Gusniart, Uly. 2012. Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stress Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika No 13 Tahun VII 2002*. Universitas Islam Indonesia
- Hardjana, M. 2020. *Stress Tanpa Distres*. Yogyakarta. Kanisius. Edisi Kelima.
- Hurlock, E. 2020. *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta : Erlangga
- Marpung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. 2015. Stress dan Mekanisme Koping terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik vol.1 No.1 , 534-549*
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. 2019. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Santrock, J. W. 2013. *Adoloscence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Jilid I. Edisi Kelima*. Alih Bahasa : Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J. W. 2017. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Potter dan Perry. 2015. *Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC