

TINGKAT STRES AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SISWI SMA KARTIKA VIII-1 DI JAKARTA SELATAN

Wingki Mulia Arsy^{1*}, Fitri Annisa¹

¹Akademi Keperawatan Keris Husada

*Email Korespondensi: wingkyarsy@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik adalah stress yang terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Stres akademik dapat dialami siswa siswi karena merasa kurang mampu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik untuk memperoleh nilai sesuai standar skor ketuntasan minimum (SKM) yang sudah ditetapkan disetiap mata pelajaran di sekolah masing-masing. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat stress akademik pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta selatan. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2022 sampai 04 Juni 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta selatan dengan sampel sebanyak 88 responden. Data adalah data primer dengan menggunakan instrument yaitu kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), (2) stress tinggi dengan 24 responden (27,2%), stress sedang dengan 22 responden (25%), stress sangat rendah dengan 9 responden (10,2%), dan rendah dengan 8 responden (9,1%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat stres pada SMA Kartika VIII-1 lebih dominan pada tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%).

Kata Kunci: Sekolah Menengah Atas, Stres Akademik, Tingkat Stres.

ABSTRACT

Academic stress is stress that occurs in the school or educational environment. Academic stress can be experienced by students because they feel incapable of dealing with pressure and demands in the academic environment to obtain grades according to the standard minimum completeness score (SKM) that has been set in each subject in their respective schools. The purpose of this study is to describe the level of academic stress on students of SMA Kartika VIII-1 in South Jakarta. This research design is a quantitative descriptive study. The study was conducted from May 30, 2022 to June 04, 2022. The population in this study were students of SMA Kartika VIII-1 in South Jakarta with a sample of 88 respondents. The data is primary data using an instrument, namely a questionnaire. The results showed that (1) very high stress level with 25 respondents (28,4%), (2) high stress with 24 respondents (27.2%), moderate stress with 22 respondents (25%), very stress low with 9 respondents (10.2%), and low stress with 8 respondents (9.1%). The conclusion of this study is that the stress level at SMA Kartika VIII-1 is more dominant at very high stress levels with 25 respondents (28,4%).

Keywords: Senior High School, Academic Stress, Stress level.

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan pemantauan UNESCO selama pandemic, 9 dari 10 siswa (87%) di 165 negara terkena dampak penutupan sekolah pada maret akibat virus corona. Ini berarti lebih dari 1,5 miliar pelajar sekolah dasar hingga perguruan tinggi. 20% atau satu dari lima mahasiswa Amerika, mengakui dalam survey April 2020 bahwa kesehatan mental mereka memburuk secara signifikan tahun ini selama pandemic. 78% siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi Amerika melaporkan gangguan pendidikan karena COVID-19. Dari siswa tersebut, 80% mengaku menderita peningkatan stress akibat gangguan tersebut. 69% siswa Amerika mengalami gangguan kepercayaan bahwa sekolah mereka memberikan dukungan yang cukup selama proses transisi. Selain itu, 75% siswa sekolah menengah AS mengungkapkan kebosanan, kemarahan, kesedihan, ketakutan, atau stress saat berada di sekolah dan tiga perempat (75%) siswa sekolah menengah Amerika dan setengah dari siswa sekolah menengah menggambarkan diri mereka sebagai sering atau selalu merasa stress oleh tugas sekolah.

Berdasarkan penelitian oleh Zhang et al (2020) tentang dampak psikologis pandemi covid-19 terhadap remaja di Tiongkok, sebanyak 6,8% siswa SMA mengalami stress sedang dimasa pandemic. Gejala stress berat hingga sangat

parah ditemukan pada 2,6% siswa SMA, dimana siswa SMA memiliki prevalensi gejala stress yang lebih tinggi daripada siswa lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Gusella (2020) terhadap siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia selama pandemi, dimana berdasarkan hasil penelitian sebanyak 81,6% siswa SMA di Indonesia mengalami tingkat stress akademik rendah.

Stres akademik adalah stres yang terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik dapat dialami siswa karena siswa merasa kurang mampu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik untuk memperoleh nilai sesuai standar skor ketuntasan minimum (SKM) yang sudah ditetapkan disetiap mata pelajaran di sekolah masing-masing. Stres akademik di definisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal. 2017).

Tekanan tersebut akan menghambat siswa siswi dalam menerima materi pelajaran, dan bahkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Stress akademik ini dapat berpengaruh pada hasil prestasi akademik siswa siswi. Hal

tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarsana (2019) bahwa stress akademik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa siswi. Faktor yang menyebabkan individu mengalami stress yaitu (a) faktor internal, berupa *Self Efficacy*, *Hardiness*, dan Motivasi. (b) Faktor eksternal berupa dukungan sosial (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Feliana. 2019). Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi stress akademik yang dialami oleh siswa siswi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring merupakan faktor utama penyebab stres siswa selama pandemi Covid-19. Lalu, Penelitian Livana et al., (2020) menambahkan jika penyebab tingkat stress selama pembelajaran online antara lain tugas pembelajaran (70%), bosan dirumah (57,8%), proses pembelajaran yang membosankan (55,8%), tidak dapat bertemu dengan teman (40,2%) dan masalah internet yang terbatas (37,4%). Selain itu, Hasil penelitian yang dilakukan Nurul Intan Rendra Zola (2021) di SMAN 8 Pekanbaru menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada remaja, yaitu keadaan lingkungan tempat tinggal, keadaan lingkungan sekolah, status ekonomi keluarga, hubungan dengan orang lain, kejadian tidak direncanakan dan kebiasaan. Oktaria et al., (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan

dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi siswa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan menggunakan deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada 30 Mei - 04 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas 10 dan 11 di SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan yang berjumlah 88 siswa siswi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen menggunakan kuesioner demografi dan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale of Adolescent*). Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jumlah 16 pertanyaan yang menggunakan *google formulir*. dan responden telah menyetujui dengan mengisi *informed consent*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 88 responden, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	40,9
Perempuan	52	59,1

Total	88	100
-------	----	-----

Tabel 4.1 didapatkan bahwa jenis kelamin yang paling dominan yaitu perempuan dengan 52 responden (59,1%), dan disusul laki-laki dengan 36 responden (40,9%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik dan Tingkat Stres

Prestasi	N	%
Akademik		
Naik	22	25
Tetap	49	55,7
Turun	17	19,3
Total	88	100
Tingkat Stres		
Sangat rendah	9	10,2
Rendah	8	9,1
Sedang	22	25
Tinggi	24	27,2
Sangat tinggi	25	28,4
Total	88	100

Tabel 4.2 didapatkan bahwa responden dengan tingkat prestasi akademik lebih dominan tetap dengan 49 responden (55,7%), disusul dengan prestasi akademik naik dengan 22 responden (25%), dan prestasi akademik turun dengan 17 responden (19,3%). Responden lebih dominan mengalami tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), disusul tingkat stres tinggi dengan 24 responden (27,2%), tingkat stres sedang dengan 22 responden (25%), tingkat stres

sangat rendah dengan 9 responden (10,2%) dan tingkat stres rendah dengan 8 responden (9,1%).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami tingkat stres sangat tinggi dengan 19 responden (36,5%), disusul laki-laki dengan tingkat stres sangat tinggi dengan 6 responden (16,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih yang menyebutkan bahwa dimana antara siswa laki-laki dan siswi perempuan dalam menghadapi tuntutan tugas sekolah pastinya tidak sama. Pada siswi perempuan menunjukkan gejala stres belajar dengan kategori lebih tinggi sebesar 84,62% dan pada siswa laki-laki sebesar 79,49%. (Ningsih et al., 2020). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres yang disebabkan adanya perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormone negatif sehingga memunculkan stres, gelisah dan rasa takut. Sedangkan laki-

laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian, perempuan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 36,3% dan 55,8% (Maryam, 2017).

2. Prestasi Akademik Berdasarkan Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa responden lebih dominan mengalami prestasi akademik tetap dengan tingkat stres sangat tinggi dengan 15 responden (30,7%), disusul prestasi akademik naik dengan tingkat stres sangat tinggi dengan 5 responden (22,7%), dan prestasi akademik turun dengan tingkat stres sangat tinggi dengan 5 responden (29,4%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Barseli dkk didapatkan beberapa siswa berada pada kategori stres akademik yang tinggi dengan presentasi yang paling tinggi sebanyak 41 orang (28,8%), kemudian sebanyak 20 orang (14,4%) masuk ke dalam kategori rendah dan yang masuk ke dalam kategori cukup sebanyak 39 orang (27,3%). Kondisi ini disebabkan

oleh karena adanya berbagai tuntutan akademik yang diterima (Barseli et al., 2018).

Pandemi Covid-19 dan dampak yang menyertai telah menjadi beban yang membawa stres akademik bagi siswa. Stres akademik selama pandemi Covid-19 sangat bergantung pada beberapa faktor yang mempengaruhi gaya adaptasi individu seperti usia, kondisi fisik, pengalaman, lingkungan, dan proses belajar. (Vibriyanti, 2020). Bervariasinya stresor dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19 seperti menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang cepat, serta perlu beradaptasi dengan situasi lingkungan sekolah selama pandemi Covid-19. Perubahan ini juga menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar (Harahap, 2020).

Berdasarkan tingkat stres siswa siswi didapatkan hasil bahwa siswa siswi lebih dominan mengalami tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), disusul tingkat stres tinggi dengan 24 responden (27,2%), tingkat stres sedang dengan 22 responden (25%), tingkat stres sangat rendah dengan 9 responden (10,2%) dan tingkat stres rendah dengan 8 responden (9,1%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yusuf (2021) yang menunjukkan bahwa

terdapat 71 siswa (92,2%) mengalami tingkat stress akademik tinggi. Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian Juniar (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat 32 responden (86,47%) mengalami tingkat stress akademik yang tinggi. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada tanggal 30 Mei - 04 Juni 2022 terhadap 88 siswa siswi di SMA Kartika VIII-1 di Jakarta selatan yaitu mayoritas perempuan 52 responden (59,1%), dan laki-laki 36 responden (40,9%). Prestasi akademik lebih dominan mengalami prestasi akademik tetap dengan 49 responden (55,7%), disusul naik dengan 22 responden (25%), dan turun dengan 17 responden (19,3%). Tingkat stres siswa siswi lebih dominan mengalami tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), disusul tingkat stres tinggi dengan 24 responden (27,2%), tingkat stres sedang dengan 22 responden (25%), tingkat stres sangat rendah dengan 9 responden (10,2%) dan tingkat stres rendah dengan 8 responden (9,1%).

SARAN

1. Bagi Responden: Apabila ada masalah terkait pendidikan, diharapkan responden lebih membuka diri dan bercerita pada orang tua, saudara, atau teman untuk mengurangi dan menghindari timbulnya stres pada responden.
2. Bagi Tenaga Pendidik: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam penerapan kegiatan belajar mengajar, baik dari tugas yang diberikan, lama kegiatan belajar mengajar, serta media pembelajaran yang digunakan agar siswa siswi merasa nyaman dan tidak bosan saat mengikuti kegiatan belajar mengajar.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi bacaan terkait tingkat stres akademik dan prestasi akademik.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi tingkat stres akademik dan prestasi akademik agar responden mendapatkan wawasan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Barseli, M, & Ifdil, I. .2017. *Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan*

- Pendidikan*, 5(3), hlm. 143-148. Diakses 18 Mei 2022.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Berseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan stress akademik siswa dengan hasil belajar. Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1),10-14
- Juniar, A. (2021). *Perbedaan Stres Akademik Belajar Daring Antara Siswa Perempuan dan Siswa Laki-Laki*. 6
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). *“Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Maryam, S. 2017. *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 201.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). *an Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. Psychocentrum Review*, 2(2), 69-76.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F.. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. Prosiding Seminas Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Shafira Yusuf, N. (2021). *Hubungan Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 3 Kota Makassar. Repositor. Uin Alauddin*
- Sudarsana, D. (2019). *Pengaruh antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* , 204-207.
- UNESCO. (2020). *UNESCO rallies international organizations, civil society, and private sector partners in a broad Coalition to ensure*. Paris, France: UNESCO
Diakses pada halaman web : pada tanggal 25 Mei 2022
<https://research.com/education/student-stress-statistics>
- Vibriyanti, D. (2020). *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2909, 69.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Zang, C., D, M., Ye, M., Ph, D., Fu, Y., D, M., Yang, M., D, M., Luo, F., D, M., Yuan, J., D, M., Tao, Q., & Ph, D. (2020). *The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747-755.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.20.08.026>
- Zola, NIR. 2021. *Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. Jurnal. Fakultas Keperawatan Universitas Riau*