

PROFIL STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK AL-INSAN KELAS XII

Bangun Yoga Wibowo

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
bangunyogawibowo@untirta.ac.id

e-ISSN: 2985-7996

Article History:

Received: 25-02-2023

Accepted: 29-03-2023

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis permasalahan stres akademik pada siswa SMK AL- Insan kelas XII. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran profil stres akademik pada siswa SMK Al- Insan kelas XII. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif dengan populasi siswa kelas XII sebanyak 52 siswa dan sampel 46 siswa yang dipilih menggunakan tehnik *simple random sampling*. Proses pengambilan data menggunakan angket dan kuisisioner dengan uji validitas isi dan di dapat item valid 32 dari 38 item. Hasil penelitian ini pada kategori rendah dengan persentase 34,78% secara keseluruhan. Berdasarkan aspek fisiologis pada kategori sangat rendah dengan persentase 57% yang dialami oleh 26 siswa, untuk indikator psikologis pada kategori sangat rendah dengan persentase 41% yang dialami oleh 19 orang siswa dan untuk indikator sikap pada kategori rendah dengan persentase 39% yang dialami oleh 18 orang siswa dari total 46 responden pada penelitian ini.

Kata Kunci : Profil Stres Akademik, Siswa SMA Kelas XII, Bimbingan Konseling



PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu hal yang tidak bisa dilewatkan dari setiap individu karena pendidikan sangatlah penting bagi manusia untuk masa depan yang baik pendidikan yang harus dijalankan pendidikan formal dan pendidikan tidak formal. Pendidikan sangat penting untuk kehidupan sebagai bentuk potensi dalam perkembangan sumber daya manusia. Sistem yang digunakan dalam pendidikan harus terencana agar terwujudnya kegiatan pembelajaran. Setiap individu dapat mengembangkan potensi diri yang terdapat pada setiap siswa sehingga meningkatkan kekuatan spiritual keagamaan, dapat mengendalikan diri sendiri, memiliki kepribadian yang positif, merubah akhlak setiap siswa, dan mampu meningkatkan keterampilan yang dimiliki setiap peserta didik, serta bermanfaat untuk masyarakat bangsa dan negara.

Adapun menurut Feni dalam Abdul (2014) menyatakan opininya bahwa pendidikan yaitu pengarahan yang dilakukan oleh orang yang professional pada bidangnya kepada anak siswa untuk meningkatkan wawasan serta kemandirian setiap anak agar bias mencapai tujuannya dengan lancar. Dalam bercakap dan bertanggung jawab terhadap hidupnya sendiri sehingga tidak merepotkan orang kemudian dapat hidup mandiri.

Solusi yang diberikan pemerintah terkait pendidikan formal agar terwujudnya tujuan pendidikan tersebut pemerintah sudah menyiapkan berbagai lembaga agar tercapainya pendidikan seperti SD, SMP, SMA dan Universitas. Dengan adanya pendidikan dapat meningkatkan potensi pada siswa sehingga perkembangannya meningkat setiap tingkatan pendidikan yang dilakukan oleh setiap individu. Selain itu, pendidikan dapat merubah setiap kepribadian ke arah yang positif dan mencapai tujuan pendidikan yang bermutu. Sedangkan menurut Nobersirtra (2016) menyatakan bahwa sekolah merupakan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan berkualitas agar mengembangkan bakat siswa sesuai dengan dimensi pengembangannya. Adapun pendapat lainnya dari Sarwono (2004) bahwa lingkungan sekolah menjadi tempat kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan keterlibatan terhadap perkembangan jiwa remaja karena sekolah sebagai tempat kegiatan belajar.

Menurut Fatimah (2016) menyatakan bahwa siswa untuk SMA berada pada masa remaja. Pendidikan tidak selalu diterima baik oleh siswa akan ada remaja yang mengalami kesulitan dan terjadi berbagai konflik mengakibatkan stres pada remaja tersebut. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia (2020), menyatakan bahwa klasifikasi pada usia remaja yaitu berumur 12-15 tahun masa remaja awal, umur 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan umur 18-21 tahun masa remaja akhir. Menurut Stanley dalam Santrock (2007) menjelaskan masa remaja disebut masa *storm and stress* merupakan masa remaja yang berbeda-beda dengan konflik merubah suasana hati.

Remaja merupakan masa yang dapat menghubungkan antara kanak-kanak dengan dewasa. Masa remaja terjadi beberapa perubahan kemudian adanya perubahan pada fungsi jasmaniah maupun rohaniah. Perubahan pada masa remaja dapat menentukan keberhasilan setiap siswa apabila melakukan pendidikan dengan baik sesuai tingkatan pendidikan dasar hingga pendidikan perguruan tinggi. Hal lain yang dapat membantu proses masa remaja berjalan sesuai tujuan membutuhkan lingkungan yang baik serta lingkungan yang mendukung proses pendidikan berlangsung seperti kedua orang tua dan keluarganya sendiri. Tetapi masa remaja tidak selalu berjalan sesuai rencana pasti akan ada kendala yang dialami oleh remaja tersebut. Terdapat berbagai rintangan yang mengakibatkan stres pada peserta didik yang muncul salah satunya mengalami stres akademik.

Dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas timbul berbagai permasalahan yang dialami siswa yaitu seperti stres akademik, kurangnya perhatian dari keluarga,

masalah kekurangan dari segi keuangan, dan yang sedang dialami oleh siswa sekarang dihadapkan pada pandemik covid-19 yang merubah peraturan pendidikan pada negeri ini sehingga proses pembelajaran yang semestinya belajar di sekolah menjadi belajar di rumahnya masing-masing yang disebut pembelajaran daring. Dengan adanya perubahan tersebut terdapat berbagai kendala yang dialami oleh siswa yaitu sulit beradaptasi dengan kondisi ini pembelajaran yang dilakukan daring selain itu kendala lainya dari segi jaringan tidak semua siswa memiliki jaringan di rumahnya masing-masing. Perubahan pada metode pembelajaran secara daring pemicu penyebabnya stres akademik yang dihadapi siswa.

Stres akademik merupakan yang dapat diamati dalam bentuk depresi, kecemasan, intoleransi, kemarahan, kehilangan konsentrasi dan terfokus pada siswa (Anju, Amadeep, BK Punia dan Vandana Punia, 2020). Sedangkan menurut Elias, H Ping, dan Abdullah (2011) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi personal yang mengalami tekanan berdasarkan hasil persepsi dan penilaian siswa tentang *academic stressor* yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Selain itu pendapat lainnya terhadap stres akademik terjadi keadaan siswa yang tidak dapat menghadapi permasalahan pada kegiatan akademik sehingga terjadi tekanan pada hasil persepsi dan penilaian siswa mengenai *academic stressor* yang berkaitan pada ilmu pengetahuan.

Academic stressor merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran yang mendapatkan tekanan seperti proses pada kenaikan kelas, pembelajaran di kelas yang terlalu lama, mendapatkan tugas yang berlipat-lipat, rendahnya prestasi yang di raih, pemilihan terkait jurusan yang akan dipilih untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi dan menentukan karir, serta ketakutan menghadapi ujian sekolah (Swanty, 2021). Penyebab yang akan terjadi ketika siswa mengalami stres akademik ditandai dengan gejala emosi yang tidak stabil, mengalami kegelisahan, hatinya sangat lembut sehingga mudah menangis, mengalami depresi karena merasa kurang memiliki harga diri karena tidak dapat melanjutkan akademik. Selain itu terdapat gejala lain pada fisik siswa akan mengalami berat kepala, mengalami insomnia, selalu merasa kelelahan dan kehilangan energi untuk belajar. Stres akademik sangat berpengaruh terhadap prestasi pada siswa sehingga dapat menentukan keberhasilan pada siswa tersebut. Hal yang dibutuhkan oleh siswa apabila mengalami stres akademik agar mengatasi permasalahannya perlu adanya konsultasi kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mencari solusi yang tepat mengatasi permasalahan pada siswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti metode yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan fakta mengenai fenomena secara sistematis. Tujuan pada penelitian ini dapat mendeskripsikan berdasarkan fakta terjadi di lapangan mengenai variabel dan indikator yang akan diteliti yaitu stres akademik pada siswa SMK AL- Insan kelas XII.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 7 Juli 2022 sampai dengan tanggal 26 Agustus 2022 bertempat pada salah satu sekolah di Cilegon. Penelitian ini dilakukan di SMK AL- Insan dengan sasaran siswa kelas XII. Lokasi penelitian ini di Link. Kerotek, Kalitimbang, Kec. Cibeber, Kota Cilegon, Banten 42426.

Sedangkan untuk melaksanakan proses penelitian teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang akan diberikan kepada siswa kelas XII. Selain itu penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa angket yang akan diberikan kepada siswa kelas XII. *Instrument* pada penelitian menggunakan dua uji coba *instrument* adalah uji validitas dan uji reliabilitas. Pengumpulan data pada penelitian diperoleh berdasarkan

sumber primer dari jawaban angket dan kuisioner sedangkan sumber sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan hasil wawancara dengan konselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Data Stres Akademik Siswa SMA Kelas XII

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengenai profil stres akademik pada siswa SMK AL-Insan di kelas XII. Pembahasan berdasarkan data yang diperoleh terkait gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala pada sikap yang dilakukan oleh siswa. Penelitian ini menentukan perhitungan *mean*, standar *deviasu*, skor maksimal dan skor minimal. Terdapat hasil penelitian stres akademik pada siswa SMA kelas XII pada deskripsi dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa SMA Kelas XII

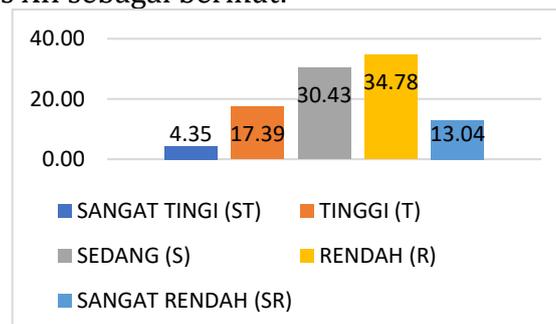
Variabel	N	Max	Min	Mean	Standar Deviasi (SD)
Siswa Kelas XII	46	138	47	87	24

Setelah mengetahui hasil nilai *mean* dan standar *deviasi* variabel stres akademik langkah berikutnya menghitung kategorisasi yang telah ditentukan dengan Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), dan Sangat Rendah (SR). Adapun hasil pengolahan data yang diperoleh pada tabel 2:

Tabel 2. Stres Akademik Siswa SMA Kelas XII N = 46

Kategori	Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi (ST)	\geq 84%	2	4.35
Tinggi (T)	70 - 85%	8	17.39
Sedang (S)	54 - 69%	14	30.43
Rendah (R)	37 - 53%	16	34.78
Sangat Rendah (SR)	\leq 36%	6	13.04
JUMLAH		46	100

Presentase pada stres akademik siswa SMA kelas XII pada kategori rendah yaitu 34.78%. Adapun grafik yang digambarkan berdasarkan hasil stres akademik pada siswa SMA di kelas XII sebagai berikut:



Grafik 1. Stres Akademik Siswa SMA di Kelas XII

Terdapat hasil penelitian pada grafik 1 bahwa Siswa kelas XII mengalami stres akademik dengan meraih nilai yang berbeda-beda pada kategori yang berbeda-beda. Menurut data stres akademik pada siswa kelas XII masih tergolong rendah. Beberapa indikator lain yang mempengaruhi stres pada siswa yaitu pada masa pandemik yang mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi berbeda dari biasanya. Adapun cara untuk menghadapi situasi tersebut yaitu dengan mengkomunikasikan pada guru BK di sekolah tersebut untuk mencari solusi yang tepat terkait permasalahan akademik. Selain itu cara lain dengan melakukan belajar bersama untuk berdiskusi terkait permasalahan setiap siswa sesama teman. Sehingga belajar dengan teman sebaya akan mudah dimengerti dan kembali semangat dalam belajar. Sehingga dapat mengurangi rasa stres pada akademik dan menjadi berpikiran positif ketika belajar berlangsung.

2. Deskripsi Hasil Data Stres Akademik Berdasarkan Aspek Fisiologis, Psikologis, dan Sikap

Berdasarkan hasil data pada penelitian stres akademik terbagi menjadi tiga aspek yaitu fisiologis, psikologis, dan sikap. Terdapat tabel berdasarkan aspek yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMA Kelas XII adalah:

Tabel 3. Hasil Data Stres Akademik Berdasarkan Tiga Aspek

No	INDIKATOR	KATEGORI	STD	F	%
1	Fisiologis	SR	7.31	26	57
2	Psikologis	SR	12.4	19	41
3	Sikap	R	8	18	39

Adapun hasil nilai *mean* dan standar *deviasi* indikator variabel stres akademik pada siswa SMA kelas XII memperoleh hasil berdasarkan jawaban angket yang disebar melalui *google form* pada siswa kelas XII dengan beberapa pertanyaan dari sub indikator serta ketentuan skala nilai penelitian terdapat pada tabel:

Tabel 4. Kategori Indikator Fisiologis, Psikologis, Sikap

No	INDIKATOR	KATEGORI	STD	F	%
1	Fisiologis	SR	7.31	26	57
2	Psikologis	SR	12.4	19	41
3	Sikap	R	8	18	39

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XII mengalami stres akademik berdasarkan indikator secara umum terindikasi oleh aspek fisiologis dengan presentase 57% yang mengalami sebanyak 26 siswa kelas XII dari total keseluruhan 46 responden.

3. Deskripsi Hasil Data Stres Akademik

a. Sub Indikator Fisiologis

Berdasarkan pengolahan data dari sub indikator fisiologis secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas XII diindikasikan mengalami gangguan pada pencernaan selama proses belajar mengajar dengan presentase 72% yang dialami sebanyak 33 siswa dari total keseluruhan 46 responden di bawah ini:

Tabel 5. Kategori Fisiologis

No	Sub Indikator	KATEGORI	STD	F	%
1	Merasa lelah atau letih	SR	2	22	48
2	Merasa pusing	SR	4	17	37
3	Merasa gangguan pencernaan	SR	3	33	72

b. Sub Indikator Psikologis

Berdasarkan pengolahan data dari segi sub indikator Psikologis secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas XII diindikasikan mengalami nafas tersenggal-senggal pada kegiatan belajar mengajar yang dialami siswa kelas XII dengan presentase 46% yang mengalami sebanyak 21 siswa dari total keseluruhannya 46 responden dibawah ini:

Tabel 6. Kategori Psikologis

No	Sub Indikator	KATEGORI	STD	F	%
1	Kecemasan berlarut larut	SR	4	18	39
2	Sulit Tidur	SR	6	15	33
3	Napas tersenggal - senggal	SR	5	21	46

c. Sub Indikator Sikap

Berdasarkan pengolahan data dari segi sub indikator sikap secara umum yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas XII diindikasikan mengalami sikap keras kepala terhadap apa yang sedang dihadapi oleh siswa kelas XII dengan presentase 70% yang mengalami sebanyak 21 siswa dari total keseluruhannya 46 responden terdapat dibawah ini:

Tabel 7. Kategori Sikap

No	Sub Indikator	KATEGORI	STD	F	%
1	Keras Kepala	SR	1	32	70
2	Mudah marah	SR	4	20	43
3	Tidak Puas terhadap apa yang dicapai	S	2	14	30
4	Komunikasi yang tidak lancar	SR	2	28	61

B. Pembahasan Penelitian

Pembahasan pada penelitian ini mengenai stres akademik menggunakan subjek penelitian yaitu pada siswa SMA kelas XII di SMK Al- Insan. Berdasarkan hasil penelitian telah ditemukan berbagai siswa yang terkena stres akademik pada kategori rendah. Beberapa siswa yang dapat mengatasi stres akademik ini terhadap situasi saat ini yang menjadi pengaruh besar pada stres akademik. Penyebab yang mengakibatkan stres akademik pada siswa disebabkan oleh penilaian setiap individu yang sulit

menghadapi kondisi saat ini sehingga mengganggu mental para siswa yang tidak kuat menghadapi sesuatu yang terjadi. Sehingga membuat siswa kelas XII menjadi stres dan mempengaruhi terhadap akademik setiap individu.

Menurut Mufadhal Barseli, Riska, Ahmad, dan Ifdil (2018) adalah stres akademik kondisi ketidaksesuaian antara lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga semakin terbebani dan tuntutan di bidang akademik. Penilaian siswa terkait tuntutan akademik hal yang menekan sehingga menunjukkan dampak stres tinggi. Faktor pada permasalahan stres akademik disebabkan berdasarkan faktor internal sehingga mempengaruhi pola pikir, kepribadian, keyakinan. Sedangkan faktor eksternal terdapat tekanan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, dorongan status sosial, materi yang padat, dan orang tua menuntut untuk berlomba-lomba (Janet, Joana, DKK, 2021).

Tuntutan tersebut datang dari orang tua yang menuntut anak harus mendapat prestasi yang lebih baik, penyebab lain terdapat pada guru dan teman sebaya penyebab munculnya stres akademik karena membuat berlomba-lomba harus mendapatkan nilai yang lebih besar. Kondisi saat ini menjadi penyebabnya stres pada siswa karena berubahnya seluruh sistem pendidikan diseluruh Indonesia membuat para siswa diuntut untuk belajar mandiri dirumahnya masing-masing sehingga membuat beberapa siswa menjadi kurang paham terkait pembelajaran yang sedang diajarkan oleh guru sehingga siswa menjadi stres.

Adapun menurut Raisya Namira (2018), menyatakan bahwa penyebab stres yaitu disebabkan dari *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa pada proses belajar mengajar di kelas yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Peran pada guru Bimbingan Konseling di sekolah memiliki peran yang penting untuk membantu siswa mengatasi stres akademik pada setiap siswa yang melakukan konsultasi pada guru Bimbingan Konseling.

Terdapat program pada layanan yang maksimal harus dikembangkan agar faktor penyebab stres akademik bisa diidentifikasi dengan memberikan pelayanan Bimbingan Konseling berjalan dengan lancar sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru Bimbingan Konseling adalah seperti pelayanan informasi mengenai stres akademik serta cara mengatasinya, layanan penguasaan konten tentang cara mengatasi stres, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan. Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik pada siswa kelas XII perlu adanya pendampingan dari guru di sekolah sehingga siswa menjadi lebih baik dan dapat mempersiapkan diri dalam proses pembelajaran sehingga membantu siswa untuk mencapai tujuannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis mengenai profil stres akademik pada siswa SMK AL- Insan kelas XII mendapatkan kesimpulan terkait permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas XII. Terdapat beberapa permasalahan dan mendapatkan solusi agar siswa mencapai tujuannya.

Stres akademik secara keseluruhan pada siswa SMK Al- Insan kelas XII cenderung berada pada kategori rendah dengan persentase 34,78% dari total 46 responden pada penelitian ini. Stres akademik memiliki tiga indikator pada penelitian ini yaitu fisiologis, psikologis dan sikap masing-masing pada kategori yang berbeda-beda. Karena indikator fisiologis pada kategori sangat rendah dengan persentase 57% yang dialami oleh 26 siswa, untuk indikator psikologis berada pada kategori sangat rendah dengan persentase

41% yang dialami oleh 19 siswa, sedangkan untuk indikator sikap berada pada kategori rendah dengan persentase 39% yang dialami oleh 18 siswa dari total 46 responden pada penelitian.

Adapun stres akademik berdasarkan sub indikator pada penelitian ini yaitu menunjukkan sebagian besar pada kategori sangat rendah terkecuali pada sub indikator sikap pada bagian tidak puas terhadap apa yang dicapai pada kategori sedang. Terdapat beberapa kategori pada sub indikator yaitu sub indikator fisiologis, sub indikator psikologis, dan sub indikator sikap.

Berdasarkan stres akademik pada kategori jenis kelamin siswa dan siswi. Jumlah yang mengalami stres akademik di kelas XII sebanyak laki-laki 15 siswa dan perempuan sebanyak 31 siswa. Dari hasil yang didapat bahwa siswa dengan jenis kelamin perempuan mendominasi sebagai responden dalam penelitian ini. Kemudian signifikansi dari masing-masing responden yang mengalami stres akademik berdasarkan siswa dan siswi terdapat kategori rendah dengan persentase 47% dengan dialami oleh 7 orang siswa untuk jenis kelamin laki-laki dan 48% dengan dialami oleh 15 orang siswa untuk jenis kelamin perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anju, Amandeep, B.K. Punia And Vandana Punia. 2020. Life Dissatisfaction Among Life Dissatisfaction Among Students: Exploring The Role Of Intrapersonal Conflict, Insufficient Efforts and Academic Stress.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2020. Indeks Pembangunan Manusia.
- Elias, H, Ping, W, S, & Abdullah, MC. 2011. Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 29, 646–655.
- Fatimah, S. 2016. Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 06, No. 01, 2016, 06(01)*, 98–122.
- Feni. 2014. Perbandingan Prestasi Belajar Siswa Jalur Bina Lingkungan Dan Non-Bina Lingkungan. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 2(2).
- Janet Joana Tamba Dan Dyan Evita Santi. 2021. Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19.
- Mufadhal, Barseli, Ahmad, DKK. 2018. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar, 40–47.
- Nobersirtra, S. 2016. Persepsi Siswa Tentang Tindak Kekerasan (Studi di SMP Negeri X Koto Dsingkarak). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Raisya Namira. 2018. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sarwono, S. W. 2004. Psikologi Remaja. Jakarta:Rajawali.
- Stanley, Santrock, J. W. 2007. Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas, Jilid 2). Jakarta:Erlangga.
- Swanty Nurhaliza. 2021. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI Man 1 Medan dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling.