

TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 14 SEMARANG

Sofie Ad'ha Karomah¹, Dhini Rakhmawati²

[**aryanadhasofie@gmail.com¹**](mailto:aryanadhasofie@gmail.com)

Sma Negeri 14 Semarang¹, Universitas Pgri Semarang²

Abstrak

Pendidikan di Indonesia khususnya tingkat sekolah menengah atas (SMA) berpedoman pada kurikulum merdeka dengan sistem pembelajaran 5 hari kerja dengan durasi pembelajaran lebih lama yaitu pagi hingga sore hari, hal tersebut memicu stress akademik pada peserta didik dengan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Di SMA Negeri 14 Semarang peserta didik melaksanakan pembelajaran dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 15.30 WIB, durasi pembelajaran tersebut memberikan reaksi berbeda pada peserta didik yaitu kelelahan dan kebosanan yang dirasakan dapat menimbulkan stress akademik yang dapat menimbulkan pola perilaku maladaptif peserta didik sehingga peserta didik dapat melanggar tata tertib di sekolah. Hal tersebut merupakan hasil asesmen yaitu observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 14 Semarang dengan jumlah peserta didik 290 peserta didik, 34 peserta didik diambil untuk try out dan 256 peserta didik sebagai sampel penelitian. Teknik sampling yang dilakukan termasuk dalam sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis berupa skala stress akademik. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat stress akademik adalah aspek fisik (physiologic), aspek emosional (emotional), aspek pikiran (cognitif), aspek perilaku (behavior). Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang tergolong sedang dengan persentase 44,54 %. Secara lebih rinci tinggi rendahnya tingkat stres akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang dengan kategori sangat tinggi yaitu 16 peserta didik dengan persentase 6,25 %, kategori tinggi yaitu 54 peserta didik dengan persentase 21,09 %, kategori sedang yaitu 114 peserta didik dengan persentase 44,54 % dan kategori rendah yaitu 72 peserta didik dengan persentase 28,12 %. Hal tersebut mengindikasi bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang mengalami stress akademik. Hasil dalam penelitian ini memiliki keterkaitan dengan bimbingan dan konseling dalam menjalankan fungsi pengentasan dan pencegahan bagi peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang.

Kata Kunci: Stres Akademik, Peserta Didik, Sekolah Menengah Atas.

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia khususnya tingkat sekolah menengah atas (SMA) berpedoman pada kurikulum merdeka dengan sistem pembelajaran 5 hari kerja dengan durasi pembelajaran lebih lama yaitu pagi hingga sore hari, hal tersebut memicu stress akademik pada peserta didik dengan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Di SMA Negeri 14 Semarang peserta didik melaksanakan pembelajaran dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 15.30 WIB, durasi pembelajaran tersebut memberikan reaksi berbeda pada peserta didik yaitu kelelahan dan kebosanan yang dirasakan dapat menimbulkan stress akademik yang dapat menimbulkan pola perilaku maladaptif peserta didik sehingga peserta didik dapat melanggar tata tertib di sekolah. Hal tersebut merupakan hasil asesmen yaitu observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada kelas XI SMA Negeri 14 Semarang.

Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko drop out sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Stres yang dialami siswa memainkan peranan penting dalam proses akademik. Stres dapat mempengaruhi fisik maupun psikis siswa. Dampak dari stres yang dialami siswa dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan (Agolla & Ongori, 2009). Stres dapat menyebabkan siswa menjadi difungsional di dalam aktivitasnya selama di sekolah sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan di sekolah (Miyono, Muhdi, Nyoman, & Wuryani, 2019). Stres yang dialami oleh siswa di sekolah sering disebut sebagai stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stressor di lingkup akademik diidentifikasi dengan tekanan belajar dari orang tua atau guru, beban tugas yang banyak, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri yang berlebihan, dan keputusasaan terhadap prestasi akademik (Sun, Dunne, & Hou, 2012).

Stres dapat mengakibatkan efek positif maupun negatif, sedangkan efek positifnya dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres yang berhubungan dengan intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang Pendidikan. (Tamara & Chris, 2018). Efek negatif yang di timbulkan oleh peserta didik dapat menimbulkan perilaku maladaptive pada diri peserta didik.

Hal serupa juga ditemukan pada siswa kelas XI SMA N 14 Semarang, aktivitas kurangnya respon positif yang ditunjukkan pada peserta didik pada jam pelajaran berlangsung dengan melakukan aktifitas lain seperti bermain game, tidak memakai sepatu dan tidur pada saat jam pelajaran berlangsung. Pada observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti bahwa terdapat perilaku yang melanggar norma dan aturan tata tertib sekolah seperti tidak memakai sepatu pada saat jam pelajaran berlangsung, seringnya peserta didik melakukan izin karena sakit dengan menunjukkan kondisi tubuh peserta didik kurang sehat. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan penelitian kuantitatif ini untuk mengukur tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik khususnya kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang pada tahun ajaran 2023/2024.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif, yang nantinya akan menghasilkan deskripsi lengkap dari hasil penelitian. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Tingkat Stress Akademik pada peserta didik, populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang, yang terdiri dari 8 kelas, dan penentuan sampel yang diterapkan pada studi ini menggunakan sampel jenuh yaitu sampel menggunakan seluruh jumlah populasi sehingga mendapatkan 256 peserta didik untuk dijadikan sampel. Teknik penghimpunan sampel pada studi ini ialah teknik Sampling Jenuh. Pengertian

dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2017). Jadi setiap peserta didik kelas XI di SMA N 14 Semarang ini mendapatkan kesempatan yang sama guna dipilih selaku sampel penelitian. Saat mengukur studi ini peneliti menggunakan kuisioner guna menghimpun data penelitian yang memuat pernyataan yang menyebutkan objek yang diungkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mendeskripsikan tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik pada subjek penelitian, disini menggunakan skala stress akademik yang sebelumnya sudah di uji validitas serta reliabilitasnya. Instrumen skala stress akademik meliputi 30 item pernyataan yang sudah diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 256 responden. Diperoleh sebelumnya tolak ukur atau kategorisasi perolehan studi ini, yakni :

Tabal 1.1 kategorisasi penelitiam

KATEGORI	RUMUS	INTERVAL
RENDAH	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$58 < X \leq 68$
SEDANG	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$68 < X \leq 79$
TINGGI	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$79 < X \leq 89$
SANGATTINGGI	$M + 1,5SD < X$	$X > 89$

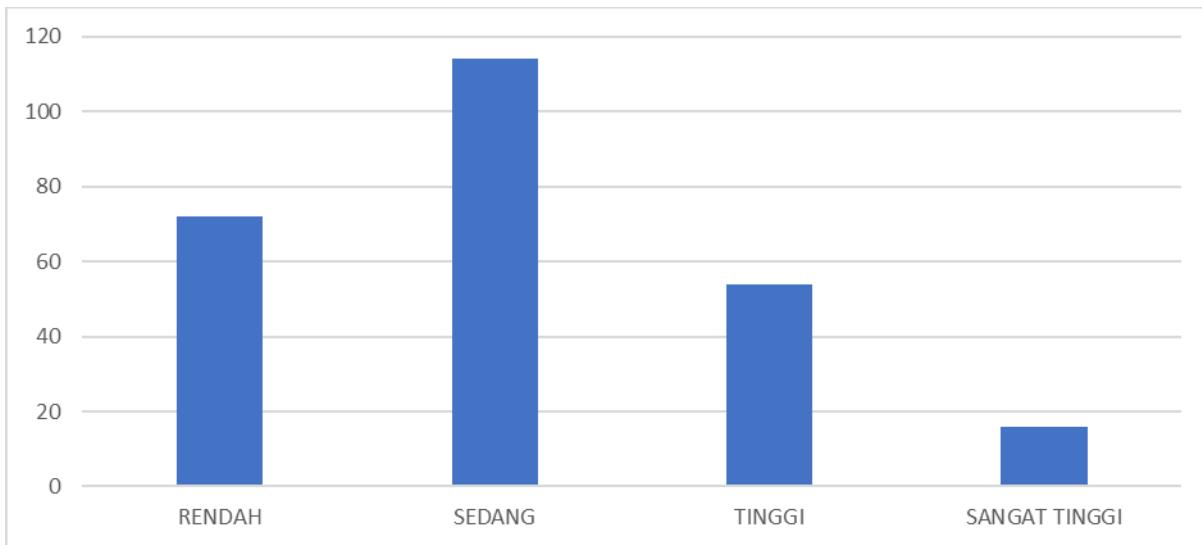
Pada tabel 1.1 diatas menunjukkan bahwa terdapat kategorisasi hasil penelitian tingkat stress akademik, yang nantinya akan digunakan sebagai acuan dalam mengukur persentase skor tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik khususnya kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang. Kategorisasi tersebut akan menentukan seberapa besar persentase yang masuk pada kategori rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut adalah hasil dari persentase skor tingkat stress akademik peserta didik kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang :

Tabel 2.2 Persentase Skor Tingkat Stress Akademik

KATEGORI	PESERTA DIDIK	PERSENTASE
RENDAH	72	28,12 %
SEDANG	114	44,54 %
TINGGI	54	21,09 %
SANGAT TINGGI	16	6,25 %
TOTAL SKOR	256	100 %

Pada tebel 2.2 ini dapat dideskripsikan bahwa peserta didik yang masuk pada klasifikasi rendah berjumlah 72 peserta didik dengan persentase 28,12 %, sedangkan kategori sedang berjumlah 114 peserta didik dengan persentase 44,54 %, kategori tinggi berjumlah 54 peserta didik dengan persentase 21,09% dan sangat tinggi 16 peserta didik dengan persentase 6,25%.

Gambar 1.1 Grafik Tingkat Stress Akademik



Selain dalam bentuk tabel, untuk lebih jelasnya peneliti juga menampilkan data dalam bentuk grafik diagram batang seperti pada gambar 1.1 tersebut.

Pembahasan

Hasil dari penghitungan skor skala tingkat stress akademik dengan subjek studi sejumlah 256 peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. Peneliti menemukan bahwa 28,12 % peserta didik berada pada rentan kategori tingkat stress akademik yang rendah, pada kategori tingkat stress akademik sedang ditemukan 44,54 % peserta didik, 21,09% peserta didik pada tingkat stress akademik yang dialami tinggi, dan 6,25% peserta didik pada kategori sangat tinggi.

Jika dilihat dari data di atas, menunjukkan tingkat stress akademik yang dialami peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada rata-rata di kategori sedang, walaupun juga ada peserta didik yang mengalami tingkat stress akademik yang rendah, tinggi dan sangat tinggi yang berbeda persentasenya. Meskipun tingkat stress akademik yang dialami peserta didik tersebut tidak terlalu tinggi namun banyak perilaku maladaptive yang ditimbulkan oleh tingkat stress akademik yang dialami peserta didik berdasarkan dari observasi kebiasaan peserta didik di dalam kelas dan seringnya izin karena sakit oleh peserta didik tertentu dan pelanggaran tata tertib di dalam kelas khususnya seperti tidak memakai sepatu, tidur didalam kelas, bermain hp di dalam kelas.

Dengan adanya peserta didik yang masih melanggar aturan dan melakukan perilaku maladaptive di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung seperti mengganggu teman dan tidak memakai sepatu, tidur didalam kelas dan bermain hp maka hal tersebut mendeskripsikan bahwa adanya tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik karena bosan dalam proses belajar mengajar yang telah dilaksanakannya dan kondisi tubuh peserta didik yang Lelah karena harus mengikuti kewajiban yaitu kegiatan belajar mengajar di sekolah dari pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 15.30 WIB dengan rutinitas yang monoton yaitu KBM dan kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami peserta didik kelas XI di SMA Negeri 14 Semarang dapat menimbulkan perilaku yang melanggar tata tertib disekolah baik dari segi kerapihan, kedisiplinan dan perilaku melanggar tata tertib sekolah. Stres akademik dapat muncul pada seseorang ketika adanya tekanan yang di dapatkan dari orang di sekelilingnya, baik dari orang tua, guru dan teman sebaya. Harapan yang tidak sesuai dengan keinginan orang disekitar dapat memengaruhi seseorang terhadap prestasi belajarnya sehingga dapat menimbulkan stres (Barseli, Ifdil & Nikmarijal 2017). Menurut Lal (2014) tekanan akademik disebabkan oleh rasa frustasi yang berkaitan dengan kegagalan akademik dan tekanan mental yang disebabkan oleh ketidaksadaran akan

kemungkinan kegagalan. Siswa harus menghadapi banyak persyaratan di luar kemampuannya dan pada akhirnya mengalami tekanan karena persyaratan untuk mencapai tujuan akademik. Tingkat stress akademik yang dialami peserta didik disebabkan oleh beberapa faktor intern dan ekstern yang dapat menimbulkan beberapa pola berilaku peserta didik dan dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar didalam kelas.

SIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil analisis data dan pembahasan bisa diambil simpulan bahwa tingkat stress yang dialami oleh peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang menunjukkan rata – rata kategori sedang dengan persentase 44,54%, rendah 28,12%, tinggi pada persentase 21,09 % dan sangat tinggi pada persentase 6,25%.

Berdasarkan dari hasil persentase penelitian diatas yang menunjukkan tingkat stress akademik dengan kategori sedang yang dialami peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2023/2024, peneliti berasumsi bahwa stress akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang dapat menimbulkan perilaku yang kurang sesuai dengan aturan tata tertib sekolah dan melanggar kedisiplinan sekolah seperti tidak memakai sepatu saat jam pelajaran berlangsung, tidur didalam kelas, bermain game dan media social didalam kelas. Hal tersebut merupakan dampak dari stress akademik yang dialami oleh peserta didik karena peserta didik melakukan sebuah kewajiban yaitu sekolah dan mengenyam Pendidikan tingkat SMA dengan rutinitas yang cenderung monoton dengan tugas dan kewajiban yang harus di ikuti dan dipatuhi serta dikerjakan untuk mencapai sebuah nilai yang disebut prestasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Alfabeta.
- Siska Damayanti, Syarifah Rauzatul Jannah,& Nevi Hasrati Nizami, (2022),. Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Jurnal ilmiah mahasiswa keperawatan (JIM USK)*
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45–56.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X.-Y. (2012). Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist*, 19(1), 9–12.
- Fahmi Ferdianto, & Abdul Muhid (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being, *Jurnal psikologi Indonesia*.