



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 6624-6631

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Stress Akademik Siswa Dalam Menjalani Pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung

Wildana Ikhsan^{1✉}, Alfi Rahmi², Wedra Aprison³, Fadhilla Yusri⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: wildanaikhsan2001@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi mengenai permasalahan dalam belajar siswa terkait stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung, diantaranya respon pada pemikiran, perilaku, respon tubuh dan perasaan. Adapun permasalahan yang ditemukan yaitu stress akademik siswa tidak mengerjakan tugas yang gurunya berikan, siswa berbicara dengan temannya saat belajar, siswa tidur di dalam kelas, siswa sakit kepala dan siswa melamun di kelas. Adapun rumusan masalah bagaimana gambaran stress akademik siswa kelas VIII dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. Tujuan penelitian ini ialah mencari tahu gambaran yang jelas mengenai stress akademik siswa kelas VIII dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. Jenis penelitian yang dilakukan ialah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi yang diteliti yakni 230 siswa, seluruh kelas VIII SMPN 2 Lubuk Basung. Sedangkan sampel yang diteliti berjumlah 70 siswa serta cara memperolehnya menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode skala dengan instrument skala *likert* dengan jumlah instrument terdiri dari 24 item pernyataan serta telah dilakukan uji validasi dan reabilitas. Teknik analisis data dilakukan melalui Microsoft Excel dengan rumus persentase. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa secara keseluruhan stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung berada kategori tinggi yaitu 67,2%. Diantaranya indikator pemikiran dengan persentase skor sebesar 63,8% berada kategori tinggi, indikator perilaku dengan persentase sebesar 73,6% berada kategori tinggi, indikator respon tubuh dengan persentase sebesar 65,8% berada kategori tinggi dan indikator perasaan dengan persentase sebesar 65,3% berada kategori tinggi. Perihal tersebut membuktikan siswa kelas VIII sudah jelas sekali mengalami stress akademik yang tinggi dalam proses pembelajarannya.

Kata Kunci : *Stress akademik, Siswa.*

Abstract

This research is motivated by problems in student learning related to student academic stress in undergoing learning at SMPN 2 Lubuk Basung, including responses to thinking, behavior, body responses and feelings. The problems found were that students' academic stress did not do the assignments the teacher gave, students talked to their friends while studying, students slept in class, students had headaches and students daydreamed in class. The formulation of the problem is how the description of academic stress of class VIII students in undergoing learning at SMPN 2 Lubuk Basung. The purpose of this study is to find out a clear picture of the academic stress of 8th grade students in undergoing learning at SMPN 2 Lubuk Basung. The type of research conducted is descriptive quantitative research. The population studied was 230 students, all class VIII SMPN 2 Lubuk Basung. While the sample studied amounted to 70 students and how to obtain it using Purposive Sampling technique. Data were collected using the scale method with a Likert scale instrument with the number of instruments consisting of 24 statement items and validation and reliability tests have been carried out. Data analysis techniques were carried out through Microsoft Excel with the percentage formula. The results of his research concluded that overall student academic stress in undergoing learning at SMPN 2 Lubuk Basung was in the high category, namely 67.2%. Among them are thinking indicators with a percentage score of 63.8% in the high category, behavioral indicators with a percentage of 73.6% in the high category, body response indicators with a percentage of 65.8% in the high category and feeling indicators with a percentage of 65.3% in the high category. This proves that class VIII students have clearly experienced high academic stress in the learning process.

Keyword: *Academic Stress, Students*

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses komunikasi 2 arah, mengajar guru lakukan sebagai pendidik, sedangkan belajar cenderung siswa yang melakukan. Mengamati fenomena pada siswa yang dijadikan objek pembelajaran tak menjadi subjek, perihal tersebut menjadi penyebab interaksi yang rendah dari pihak guru dengan siswanya. Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 perihal Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 menyebutkan pembelajaran menjadi sebuah proses berinteraksinya siswa dengan guru serta sumber belajar dalam sebuah lingkungan belajar". Optimalnya sebuah pembelajaran menjadi sebuah proses 2 arah dari pihak guru serta. Yang mana di samping guru, siswa diharuskan pula supaya memiliki peran yang aktif pada pembelajaran. Dengan demikian bisa terwujud interaksi dari siswa serta gurunya (Depdiknas, 2003).

Pembelajaran, sederhananya bisa didefinisikan menjadi suatu upaya dalam memberi pengaruh dari aspek intelektual, emosi, serta spiritual seorang siswa supaya berkemauan dalam belajar sesuai kehendak siswa sendiri. Dengan pembelajaran terbentuklah proses pengembangan moral keagamaan, kreativitas, serta aktivitas siswa dengan beragam

pengalaman serta interaksi belajar. Pembelajaran tidak bisa disamakan dengan mengajar karena secara prinsip menjadi cerminan atas aktivitas guru, namun pembelajaran menjadi cerminan atas aktivitas siswa (Abuddin Nata, 2009: 85).

Dalam pembelajaran kepada siswa, guru dituntut supaya mampu membuat sistematis perencanaan yang baik, aktivitas mengajar hanya menjadi bagian dari strategi pembelajaran yang tujuannya memberikan informasi pada siswa. Masing-masing istilah tersebut berbeda serta menggeser paradigma pendidikan, pendidikan dengan orientasi kepada "mengajar" (mengandalkan peran guru) sudah bergeser menjadi konsep "pembelajaran" (membuat perencanaan berbagai aktivitas dengan berorientasi pada siswa supaya dia belajar) (Evelin Siregar & Hartini Nar, 2010: 14).

Pembelajaran menjadi sebuah tahapan belajar yang guru bangun supaya kreativitas siswanya berkembang yang mana hal tersebut mampu membuat kemampuan berpikir siswa meningkat, dan juga mampu membuat kemampuan konstruksi pengetahuan meningkat dalam hal penguasaan pada materi yang diajarkan (Syaiful Sagala, 2010: 62).

Jadi yang sebenarnya diharapkan dari pengertian pembelajaran adalah usaha membimbing peserta didik dan membangun lingkungan yang memberi peluang atas terjadinya proses pembelajaran. Proses pembelajaran pada sekolah menjadi sebuah instrumen kebijakan publik yang paling baik untuk dijadikan menjadi usaha dalam meningkatkan wawasan serta keterampilan (Arif Al- Qadri & Alfi Rahmi, 2022: 672).

Akan tetapi pada proses pembelajaran pada sekolah siswa seringkali tertekan (stress) dikarenakan dia tidak mampu beradaptasi dengan program sekolah. Peter Tayler dalam Budi Santosa berkata stres ialah ketidaknyamanan karena masalah di luar kapasitas manusia serta menjadi sebuah reaksi jiwa raga atas adanya perubahan (Budi Santosa, 2006: 32). Jika manusia tak dapat mengontrol dirinya atas masalah tersebut dengan demikian terjadilah stress. Sebab individu itu tak bisa beradaptasi dengan perubahan. Stres yang siswa alami pada sekolah cenderung terakumulasi dengan adanya penyakit serta psikologis yang terganggu. Stres yang kerap siswa alami ialah stress akademik.

Stress akademik timbul dikarenakan terdapatnya berbagai tekanan supaya menghasilkan suatu keunggulan serta prestasi pada saat bersaing yang kian ketat dan dengan demikian seseorang bisa kian terbebani olehnya (Alvin, 2007: 28). Menurut Gupta dan Khan mengemukakan bahwa stres akademik ialah tekanan mental terkait frustrasi atas gagalnya diri dari aspek akademis, takut dalam kegagalan itu menjadi dorongan alam bawah sadar yang memungkinkan kegagalan itu terjadi (Kadapati Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M, 2012: 171-175). Menurut Carveth, Geese dan Moss menyebutkan stress akademik ialah persepsi individu atas pengetahuan yang banyak serta perlu siswa kuasai

serta persepsikan dalam hal ketidakcukupan waktu terkait pengembangan pengetahuan yang perlu individu kuasai. Stress akademik ialah stress terkait faktor pembelajaran, termasuk pengalaman belajar (Misra, R& Mc. Kean.M, 2000: 15).

Dari beragam definisi tersebut, kesimpulannya bahwasannya stress akademik menjadi tekanan karena persepsi subjektif pada sebuah keadaan akademis. Tekanan tersebut membangun respon pada siswa yang berbentuk reaksi perilaku, fisik, emosi, serta pikiran yang negatif yang timbul dikarenakan terdapat tuntutan sekolah yang bersifat akademis. Stress akademik, misalnya interaksi siswa serta guru, rasa ingin untuk tampil terbaik, pengelolaan waktu belajar, pengaruh rekan sebaya, seberapa banyak pengetahuan yang perlu siswa kuasai dan rasa takut akan gagalnya diri dalam hal akademis.

Stress akademik dapat dilihat indikator dari respon terhadap stress akademik diantaranya, Pemikiran : ketidakpercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, waswas, dan ketakutan akan ketidakberhasilan. Perilaku : kesulitan/sering tidur, sedikit/banyak makan dan menarik diri. Respon tubuh: berkeringatnya telapak tangan, bibir kering, peningkatan frekuensi nadi, serta sakit kepala. Perasaan : muram, mudah marah, penuh kebingungan, serta sedih (Rian Tasalim & Ardhia Redina Cahyani, 2021: 26).

Dari pengamatan awal yang peneliti laksanakan pada SMP N 2 Lubuk Basung pada siswa kelas VIII Kamis, 8 September 2022 siswa yang mengalami stress akademik yaitu siswa banyak tidak membuat tugas, tidur saat belajar, banyaknya yang berjalan-jalan di dalam kelas, tidak memerhatikan guru menerangkan pembelajaran, dan meribut di kelas.

Berdasarkan wawancara di SMP N 2 Lubuk Basung penulis lakukan pada Kamis 8 September 2022, yaitu bersama wali kelas: anak banyak pusing ketika belajar, pusing dalam mengerjakan tugas, mudah lelah dalam belajar. Selanjutnya hasil wawancara awal dengan guru mata pelajaran: siswa tidak konsentrasi dalam belajarnya, siswa mengalami beban pikiran dengan tugasnya, siswa menjadi bingung dalam belajar, siswa bosan saat belajar serta mudah marah. Sedangkan hasil wawancara awal dengan salah satu siswa yaitu siswa mengalami sakit kepala, melamun, malas memerhatikan guru sedang memberikan pelajaran, tertekan guru yang pemaarah, malas mengerjakan tugas, tidak bersemangat dalam belajar, nilai yang tidak memuaskan dan prestasi menurun.

Maka berdasarkan uraian di atas penulis tertarik membahasnya dalam suatu judul penelitian: Stress Akademik Siswa dalam Menjalani Pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitiannya ialah kuantitatif serta pendekatannya deskriptif. Penelitian ini yang mana memberi sebuah penggambaran atas masing-masing masalah secara menyeluruh yang dijadikan objek penelitian terkait stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung.

Populasi yang diteliti ialah semua siswa kelas VIII SMPN 2 Lubuk Basung dengan jumlah 230 orang siswa. Teknik pengambilan sampelnya yakni *Proportional Random Sampling* dikarenakan populasi beranggotakan luas serta mencakup sejumlah kelas. Dari hasil perhitungan total sampel dengan rumus Taro Yamane ialah 69,7 orang siswa. Jumlah itu dilakukan pembulatan serta hasilnya 70 orang siswa.

Teknik pengumpulan data saat meneliti ialah *skala likert*. Sedangkan uji coba instrument berupa uji validitas serta reliabilitas. Teknik pengolahan data yang telah diperoleh kemudian di olah menggunakan yaitu, 1) *Cheking data*, 2) *Editing data*, 3) *Coding data*, 4) Tabulasi data, interprestasi data atau proses penafsiran data dan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini tujuannya mencari tahu penggambaran stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. Penelitian dilaksanakan kepada siswa kelas VIII dengan jumlah 70 orang siswa. Proses penelitiannya melalui penyebaran angket sebanyak 24 item pernyataan dengan di dalamnya ada 4 indikator. Berdasarkan hasil deskripsi penelitian dari peneliti di atas dengan demikian bisa dipahami bahwa stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung, secara rinci bisa diamati per indikator:

1. Pemikiran

Ini bisa dilihat stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran pada respon pemikiran didapatkan persentase sebesar 40,19% dikategorikan rendah, yaitu terdapat dari 70 orang siswa yang mengisi nomor item 1 didapatkan skor sebesar 81,1% dikategorikan sangat tinggi, pada nomor item 2 didapatkan skor sebesar 84,9% dikategorikan sangat tinggi, pada nomor item 3 didapatkan skor sebesar 85,1% dikategorikan sangat tinggi, pada nomor item 4 didapatkan skor sebesar 48,0% dikategorikan sedang, pada nomor item 5 didapatkan skor sebesar 34,0% dikategorikan rendah dan pada nomor item 6 didapatkan skor sebesar 49,7% di kategorikan sedang.

Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut, kesimpulannya siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran khususnya pada indikator pemikiran berada pada kategori tinggi, artinya

siswa yang mengalami stress akademik pada pemikiran ini harus di perhatikan penting oleh semua pihak sekolah, orang tua dan teman sebayanya sehingga tidak akan terjadinya stress pada pemikiran siswa tersebut. Stress akademik pada pemikiran ini merupakan respon pemikiran terkait stress serta situasi stress mendatang. Respon pemikiran ini ialah reaksi atas sumber stress yang bersifat positif pada siswa menjadi pertanda pemakaian kemampuan dalam memecahkan masalah dalam rangka membuat penurunan stress (Misra R & Castillo L. G, 2004: 132- 148).

2. Perilaku

Pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran pada respon perilaku didapatkan persentase sebesar 62,07% dikategorikan rendah, yaitu terdapat dari 70 orang siswa yang mengisi nomor item 7 didapatkan skor sebesar 83,1% dikategorikan sangat tinggi, pada nomor item 8 didapatkan skor sebesar 62,3% dikategorikan tinggi, pada nomor item 9 didapatkan skor sebesar 78,6% dikategorikan tinggi dan pada nomor item 10 didapatkan skor sebesar 70,6% dikategorikan tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut, kesimpulanya siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran khususnya pada indikator perilaku berada pada kategori tinggi, maka dari itu sehingga tidak terjadinya stress akademik pada perilaku kita harus cepat dalam menanggapi. Respon perilaku ialah perilaku respon terpenting pada stress. Mayoritas respon perilaku pada stress meliputi perilaku mengatasi permasalahan. Perilaku yang digolongkan *problem solving* yakni tindakan aktif dalam mengurangi, mengatasi, mengurangi serta menoleransi tuntutan atas stress (Weiten, W, 2001: 18).

3. Respon tubuh

Pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran pada respon tubuh didapatkan persentase sebesar 54,81% dikategorikan rendah, yaitu terdapat dari 70 orang siswa yang mengisi nomor item 11 didapatkan skor sebesar 60,6% dikategorikan tinggi, pada nomor item 12 didapatkan skor sebesar 74,3% dikategorikan tinggi, pada nomor item 13 didapatkan skor sebesar 76,9% dikategorikan tinggi, pada nomor item 14 didapatkan skor sebesar 64,6% dikategorikan tinggi, pada nomor item 15 didapatkan skor sebesar 56,6% dikategorikan sedang dan pada nomor item 16 didapatkan skor sebesar 61,7% di kategorikan tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut, kesimpulannya siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran khususnya pada indikator respon tubuh berada pada kategori tinggi,

maka dari itu pentingnya siswa harus menjaga kesehatan tubuh sehingga siswa bisa dengan tidak terganggu dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Respon tubuh dalam menjaga diri pada situasi yang mengancam/ memicu stress (*General Adaption Syndrome*). Arti dari *General Adaption Syndrome* ini adalah Dimana stress yang berlebihan atau berkepanjangan (Semiun Yustinus, 2006: 87).

4. Perasaan

Pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran pada respon perasaan didapatkan persentase sebesar 50,18% dikategorikan rendah, yaitu terdapat dari 70 orang siswa yang mengisi nomor item 17 didapatkan skor sebesar 73,4% dikategorikan tinggi, pada nomor item 18 didapatkan skor sebesar 71,7% dikategorikan tinggi, pada nomor item 19 didapatkan skor sebesar 66,0% dikategorikan tinggi, pada nomor item 20 didapatkan skor sebesar 80,6% dikategorikan sangat tinggi, pada nomor item 21 didapatkan skor sebesar 42,3% dikategorikan sedang, pada nomor item 22 didapatkan skor sebesar 74,9% dikategorikan tinggi, pada nomor item 23 didapatkan skor sebesar 50,6% dikategorikan sedang dan pada nomor item 24 didapatkan skor sebesar 63,1% di kategorikan tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut, bisa disimpulkan siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran khususnya pada indikator perasaan berada pada kategori tinggi, maka dari itu siswa ini harus bisa menjaganya perasaan dalam keadaan stress akademik sehingga dalam mengikuti pembelajaran siswa dapat mengikuti dengan baik sehingga dengan mudah untuk mencapai masa depannya. Respon perasaan merupakan kaitan dengan emosional seseorang berada dalam kondisi stress, mereka sering bereaksi secara emosional. Namun stress lebih sering menimbulkan emosi tidak menyenangkan dari pada emosi yang menyenangkan (Semiun Yustinus, 2006: 89).

Berdasarkan ke empat indikator di atas, bahwa dari keseluruhan indikator berada pada kategori tinggi yaitu dimulai pada indikator jumlah persentase yang paling tinggi angkanya pada perilaku dengan persentase skor sebesar 73,6%, pada indikator respon tubuh dengan persentase sebesar 65,8%, pada indikator perasaan dengan persentase sebesar 65,3% dan pada indikator pemikiran dengan persentase sebesar 63,8%. Maka dari itulah stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran sangat tinggi. Artinya siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung ini, semua pihak sekolah orang tua dan teman sebayanya harus bisa sama- sama untuk supaya tidak terjadi lagi stress akademik yang tinggi pada siswa tersebut. Sehingga apabila stress akademik dapat diatasi maka dalam proses belajarnya akan bagus untuk meraih masa depannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas VIII yang mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. Pada masing- masing indikator dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pemikiran, pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam respon yang muncul pada pemikiran siswa ini di dapatkan persentase sebesar 63,8% dan berada pada kategori tinggi. 2) Perilaku, pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam respon yang muncul pada perilaku siswa ini di dapatkan persentase sebesar 73,6% dan berada pada kategori tinggi. 3) Respon Tubuh, pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam respon yang muncul pada respon tubuh siswa ini di dapatkan persentase sebesar 65,8% dan berada pada kategori tinggi. 4) Perasaan, pada indikator ini dapat dilihat stress akademik siswa dalam respon yang muncul pada perasaan siswa ini di dapatkan persentase sebesar 65,3% dan berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. 2007. *Stress Akademik*. Jakarta: PT Raja
- Arif Al- Qadri & Rahmi, Alfi. Self Management Siswa Dalam Belajar Online Di SMAN 1 Kuantan Hilir, *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan* Volume 2 No 2 Tahun 2022
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No. 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Hartini Nara & Evelin Siregar. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Kadapati Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M. 2012. *Stressors of Academic Stress A Study On Pre University Students*. India:Jsci
- Misra R & Castillo L. G, 2004. Academic Stress Among College Student: Comparison of American and International Student. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148
- Misra, R & Mc. Kean. M. 2000. *College Student Academic Stress and it's Relation to Their Janxiaty, Time Management, & Leisure Satisfaction*. America : America Journal Of Health Studies
- Nata, Abuddin. 2009. *Perspektif Islam tentang Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Rian Tasalim & Ardhia Redina Cahyani. 2021. *Stres Akademik dan Penangannya*. Banjarmasin: GuePedia The First On- Publisher in Indonesia
- Sagala , Syaiful. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Santosa, Budi. 2006. *Wawasan Problematika Konseling*. Bukittinggi: LP2M IAIN Bukittinggi
- W, Weiten. 2001. *Psychology- Themes and variation*. Belmont: Thomson Learning
- Yustinus, Semiun. 2006. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisinus