

**Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1)
dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) di Sendawar.**

*Differences in Academic Stress Levels in High School Students with Religion-Based High
School In Sendawar*

GHEA YOSITA WARDHANI

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Email : gheayosita79@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini meneliti tentang pengaruh perbedaan tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Umum (SMAN1) dengan siswa Sekolah Menengah Atas berbasis Agama. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 siswa yang berasal dari 2sekolah di kota Sendawar . Sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik antara siswa Sekolah Menengah Atas Umum (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN 1). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji *t test* memperoleh nilai signifikan .216 ($p > .0,5$) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci : *Stres akademik.*

ABSTRACT

*This study examines the effect of differences in academic stress levels on public high school students (SMAN1) with religious-based high school. The research method used in this study is quantitative. The sample in this study were 120 students from 2 schools in Sendawar city. The sample in this study was taken from all populations according to the research criteria. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis. The results showed that there was no difference in the level of academic stress between Public High School students (SMAN 1) and Religious Based High School Students (MAN 1). This can be seen from the results of the *t test* obtained a significant value .216 ($p > .0.5$) which means that H_0 is accepted and H_a is rejected.*

Keywords : *Stress Akademik.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai andil yang cukup besar dalam pembentukan jati diri siswa untuk menjadi warga negara yang terampil dan bertanggung jawab. Kegiatan pengajaran merupakan salah satu bagian dari kegiatan pendidikan yang mampu membawa manusia menjadi warga negara yang baik.

Stres menjadi topik penting dalam lingkup pendidikan. Banyaknya penelitian di bidang ilmu perilaku telah melakukan penelitian yang luas pada stress akademik dan hasilnya menyimpulkan topik ini membutuhkan lebih banyak lagi perhatian (Anggola, 2009).

Stres tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan. Stres merupakan fenomena universal yang tidak dapat dihindari termasuk pelajar. Stres yang dialami pelajar dapat bersumber dari proses belajar, adanya suasana kompetisi dan tuntutan menguasai materi dalam waktu singkat

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 April 2017, peneliti menemukan fenomena yang terjadi pada siswa yang mereka alami antara lain ; kurangnya minat belajar yang terlihat dari lupa mengerjakan pekerjaan rumah, lupa membawa buku pelajaran, tidak memperhatikan guru yang sedang menerangkan pelajaran, melamun, melipat tangan dan berpangku dagu diatas meja,

mengantuk, izin ke toilet dan tidak kembali, cemas menghadapi ujian dadakan, tidak konsentrasi belajar di dalam kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh jika ada pelajaran tambahan

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan wakil kesiswaan, beliau menyatakan siswa sering kali tidak konsentrasi dalam belajar, siswa membolos keluar kelas dengan cara izin ke toilet dan tidak kembali, menghindari mata pelajaran yang sulit atau tidak di sukai, mengantuk saat guru menjelaskan, melamun pandangan keluar kelas, tidak aktif bertanya. Hal-hal demikian merupakan respon pikiran akibat stres akademik yang tampak pada siswa.

Pada kesempatan lain peneliti juga melakukan wawancara di sekolah yang berbeda melibatkan Madrasah Aliyah Negeri 1 Sendawar pada tanggal 10 Juli 2017. Masing-masing kelas 5 orang siswa diwawancarai. Hasilnya menunjukkan 10 dari 20 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasa beban belajar mereka sehari-hari terlalu banyak karena harus ditambah lagi dengan perpanjangan waktu belajar, sulit memenuhi tekanan-tekanan dan tuntutan orang tua agar terus berprestasi karena biaya yang dikeluarkan untuk sekolah tidak sedikit, tidak memiliki kesempatan untuk bermain, bergaul dengan teman-

temannya, atau hal-hal pribadi lainnya, terpaksa memenuhi tuntutan orang tua dan tuntutan sekolah, jika tidak ingin dirinya konyol, jumlah mata pelajaran yang banyak dan membebani siswa dengan serangkaian tugas yang harus segera diselesaikan, tidak suka dengan pelajaran dan guru tertentu. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sendawar menunjukkan kondisi siswa dengan perilaku yang menyimpang, kurangnya konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dan rendahnya hasil belajar yang ditunjukkan siswa di kelas. Bahkan menurut penuturan guru bimbingan konseling di sekolah, ada siswa yang kemudian memilih keluar dari sekolah karena merasa tidak sanggup mengikuti ritme belajar di sekolah. Ritme belajar di sekolah memang lebih cepat dan padat dibandingkan sekolah umum.

Kurikulum Sekolah Menengah Atas (SMA) sama dengan kurikulum Madrasah Aliyah (MA), hanya saja Madrasah Aliyah porsi belajarnya lebih banyak memuat Pendidikan Agama Islam, yaitu Fiqih, akidah, akhlak, Al Quran, Hadits, Bahasa Arab dan Sejarah Islam (sejarah kebudayaan Islam). Jika dilihat secara umum, baik pelaksanaan kurikulum, proses pembelajaran, belajar dan keberhasilan dari pembelajarannya pada dasarnya pendidikan madrasah dan sekolah menengah atas hampir tidak ada

perbedaan. Perbedaannya hanya terlihat dari struktur kurikulum lokal dan kebijakan yang di pegangnya yaitu dinas pendidikan dan departemen agama.

Sekolah MA Negeri 1 memiliki 6 hari belajar, dimana setiap harinya dimulai dari pukul 07.15 sampai dengan pukul 16.15 sore hari. Sekolah ini 10 mata pelajaran yang telah ditetapkan dinas pendidikan dan 4 mata pelajaran tambahan dari sekolah itu sendiri, yaitu Al-Quran, bimbingan shalat, bahasa arab dan pendidikan agama islam. Selain itu, sekolah ini tidak hanya melihat prestasi siswa di setiap mata pelajarannya, namun juga melihat bagaimana anak bertingkah laku sehari-hari, kemampuan siswa menerapkan bahasa arab dan kemampuan siswa menghafal surat Al-Quran. Metode belajar yang digunakan di sekolah ini yaitu metode *moving class*, yang artinya siswa tidak selalu belajar di dalam kelas, siswa bebas memilih tempat belajar yang mereka inginkan. Sementara itu, pada SMA Negeri 1 menerapkan sistem kurikulum yang sudah di tetapkan oleh system pendidikan nasional. SMA memiliki 10 mata pelajaran dan proses belajar mengajar berlangsung mulai pukul 07.15 sampai dengan 14:00 siang. Berbeda dengan MA Negeri 1, SMA Negeri 1 ini hanya melakukan proses belajar mengajar di dalam kelas.

Waktu belajar yang panjang dan memuat lebih banyak mata pelajaran

tambahan memungkinkan siswa MA Negeri 1 Sendawar memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dari pada SMA Negeri 1 Sendawar. Tetapi perbandingan banyak murid dan guru dalam satu kelas juga memungkinkan SMA Negeri 1 Sendawar memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Perbedaan sistem pembelajaran dan peraturan yang diterapkan di kedua sekolah dapat menimbulkan stres akademik pada diri siswa. Hal ini yang menjadi alasan utama bagi peneliti untuk meninjau lebih jauh tentang tingkat stres akademik siswa di SMA Negeri 1 dan MA Negeri 1 Sendawar dengan judul penelitian Perbedaan Tingkat Stress Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Umum (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN 1) di Sendawar. Apakah benar siswa dari MA Negeri 1 Sendawar stres akademiknya lebih tinggi dari pada SMA Negeri 1 Sendawar.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stress Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut Wilks

(2008). Stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Gadzella & Masten (2008). Stres akademik adalah stres yang muncul akibat adanya tekanan-tekanan yang menunjukkan prestasi dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat semakin terbebani oleh tuntutan Alvin (2007).

B. Sekolah

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sekolah adalah tempat untuk menuntut ilmu yang merupakan lembaga belajar dan mengajar, serta tempat memberi dan menerima pelajaran berdasarkan tingkatannya, yaitu sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA). Sekolah yang pada dasarnya menjadi sarana untuk melaksanakan pendidikan memang diharapkan bisa menjadikan masyarakat yang lebih maju, oleh sebab itu sekolah sebagai pusat dari pendidikan harus bisa melaksanakan fungsinya dengan optimal dan perannya bisa menyiapkan para generasi muda sebelum mereka terjun di dalam proses pembangunan masyarakat.

Melalui sumber daya sekolah, seluruh lapisan masyarakat bisa melatih dirinya untuk menjadi earga masyarakat sekaligus warga sosial yang terus meningkatkan

sikap baru, ilmu pengetahuan dan keterampilannya dalam mencapai taraf hidup yang jauh lebih baik. Di sekolah pulalah nilai kehidupan masyarakat dan pribadi, peluang pengembangan diri serta peningkatan produktivitas bisa dikembangkan.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif.

A. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh yang sekolah di SMAN 1 dan MAN 1 di kota Sendawar.

B. Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Skala *Student Life Stress Inventory (SLSI)* yang diadaptasi dari Hariyanti (2013). Skala *Student Life Stress Inventory (SLSI)* mengacu pada skala stres akademik Gadzella (2008) karena dimensi-dimensi yang digunakan dalam stres akademik sama dan sesuai dengan dimensi –dimensi pada skala *SLSI*, yang terdiri dari 35 aitem yang telah diadaptasi disesuaikan dengan subjek penelitian.

C. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan teknik analisa deskriptif dan statistik inferensial. Teknik analisa deskriptif adalah menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang

berlaku umum atau genealisasi. Statistik inferensial adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya di berlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2016).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diolah dan dianalisis dengan cara *computerized* menggunakan aplikasi SPSS 21 memperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 10. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	SMA	MAN	KET
Jumlah	60	60	
Kolmogorov-Smirnov	.677	.476	Sebaran Normal
Signifikan (p)	.750	.978	

Dari hasil analisis di atas terlihat bahwa semua nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel stres akademik berdistribusi normal.

Tabel 11. Uji Homogenitas
Levene statistic

<i>Levene Statistic</i>	Signifikan (p)	Keterangan
2.625	.108	Homogen

Dari hasil analisis di atas terlihat bahwa nilai *statistic levene* sebesar 2.625 dengan signifikan 108. Yang artinya nilai $p >$ berarti data tersebut homogeny.

Tabel 12. Uji t – Test

	t	df	Sig.(2-tailed)
Stres Akademik	1.243	118	.216

Berdasarkan hasil analisis uji t seperti terlihat pada table di atas diperoleh nilai signifikan .216 ($p > .05$) yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress akademik antara siswa sekolah menengah atas umum (SMA) siswa sekolah menengah atas berbasis agama (MAN) dimana nilai $t = 1.243$ atau $p > 0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress akademik pada siswa sekolah menengah atas umum dengan siswa sekolah menengah atas berbasis agama. Tingkat stress akademik pada kedua kelompok tersebut berada pada tingkat sedang dimana waktu yang terjadi lebih lama dari pada stress ringan yang dapat dihadapi secara langsung yang hanya berlangsung dalam hitungan menit dan jam berbeda dengan kategori stress sedang yang berlangsung lebih lama antara beberapa jam dan hari, yang terjadi akibat tuntutan akademik seperti harus mendapatkan nilai

yang bagus pada saat ujian kenaikan kelas biasanya siswa mengalami stress dalam jangka waktu beberapa jam, cemas saat menjelang ujian, prasaan takut tidak naik kelas dan stress sehari-hari karena menunggu hasil ujian. Hal tersebut dapat terjadi karena pengaruh faktor-faktor yang dijelaskan diatas.

Faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor stressor atau sumber stress akademik yaitu stressor dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal), respon stress akademik, dan kecakapan mengatasi masalah atau yang disebut dengan coping stress.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat perbedaan tingkat stress akademik pada siswa sekolah menengah atas umum dengan siswa sekolah menengah atas berbasis agama. Hasil penelitian ini berarti tingkat stress kedua kelompok pada tingkat stress yang sama yaitu tingkat sedang. Hal ini dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya adalah faktor stressor atau sumber stress akademik dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal), respon stress akademik, dan kecakapan mengatasi masalah atau disebut dengan *coping stress* dari setiap individu.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh faktor eksternal dari lingkungan dan faktor internal dari dalam diri sendiri, sehingga untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa juga diharapkan mampu memotivasi diri sendiri agar dapat mencapai tuntutan akademik yang diberikan dengan cara mengubah pola pikir anggaplah tuntutan akademik itu sebagai tantangan yang harus dihadapi bukan beban, jangan menutup diri, jadilah terbuka dengan keluarga dan teman. Fokuskan diri pada tujuan.

2. Bagi Instansi / Sekolah

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres akademik yang dialami siswa SMA dan MAN tergolong sedang. Walaupun stres akademik yang dialami siswa tergolong sedang tetapi perlu diketahui masih ada beberapa siswa yang mengalami tingkat stres tinggi. Untuk itu diharapkan dengan diketahuinya hasil mengenai tingkat stres dan sumber stres bagi siswa dapat dilakukan pendampingan siswa dengan penanganan dan manajemen stres dengan

baik seperti mencoba memahami permasalahan yang sedang dihadapi mengidentifikasi dan menyelesaikannya serta berkonsultasi pada orang terdekat, orang tua atau guru kelas dan BK, sesi bimbingan konseling, sekolah mengadakan tes minat bakat. Dengan adanya dukungan sosial seperti dukungan emosional menunjukkan kepedulian dan kasih sayang, dukungan informasi yang dibutuhkan, nasehat, saran dan dukungan materil jika diperlukan dari keluarga, teman sebaya dan sekolah dapat memberikan peran yang penting dalam peningkatan kondisi psikologis siswa, menyediakan fasilitas belajar yang memadai seperti buku yang lengkap di perpustakaan, ekstrakurikuler yang modern sesuai dengan perkembangan zaman misalnya dance, modeling, edit video, desain dan lain-lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian berikutnya disarankan untuk dilakukan penelitian yang melibatkan subjek penelitian lebih banyak jumlahnya misalnya dengan melibatkan semua sekolah di Kabupaten Kutai Barat diharapkan lebih memahami siswa yang digunakan dalam subyek penelitian, serta memahami lingkungan belajar sekitar sehingga data penelitian yang didapatkan benar-benar akurat, maka peneliti selanjutnya dapat dapat

mengembangkan penelitian lebih mendalam dengan jenis penelitian lain terkait perbedaan tingkat stres akademik pada siswa.

Variabel penelitian lainnya, misalnya : Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Minoritas Dan Mayoritas di Samarinda, Perbedaan tingkat stres akademik siswa Full day dengan siswa regular di Samarinda. Pengaruh Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress Siswa Sekolah Menengah Atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Anggola, J.E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among under graduate students: the case of University of Botswana*. Educational Research and Review.
- Gadzella, B.M., Pierce, D., & Young, A. (2008). *Development and analysis of the Coping Stress Inventory*. *College Student Journal*. Gansle, K. A., Van Der Heyden, A. M.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Wilks, S.E (2008). *Resilience amid academic stress; The moderating impact of social support among social work students*. *Advances in Social Work*.