

DESCRIPTIVE STUDY OF ACADEMIC STRESS ON STUDENTS AT SMPN 10 BANJARMASIN

Cece Fitriya, Ali Rachman, Akhmad Sugianto

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Cicicans.fitria@gmail.com

ABSTRACT

This have a look at aims to describe the description of educational pressure in college students at SMP Negeri 10 Banjarmasin. This study makes use of a qualitative technique with a descriptive examine sort of studies. The facts collection units used had been interviews, and documentation. The information evaluation approach is through reducing the statistics, after the facts is decreased, the following step is to show the statistics after which supply a end.

The results of this study indicate that students who have indicators of *academic stress* are caused by several factors, namely more dense learning factors, for example the number of daily tasks such as notes, homework assignments, and additional tutoring. The second factor is the number of activities that they want to do but time is limited, for example students want to do their hobbies such as playing gadgets, playing outside the home with peers cannot be fulfilled because of the large amount of free time spent just studying. The third factor is the pressure factor for high achievement, namely students feel charged because they are required to always get satisfactory results. Of these three factors, the most dominant factors causing student academic stress are the denser learning factor and the pressure factor for achievement.

Keywords: *Academic Stress*

STUDI DESKRIPTIF MENGENAI STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMPN 10 BANJARMASIN

ABSTRAK

Tujuan dari diadakannya penelitian ini guna mendeskripsikan bentuk stress akademik pada siswa di SMP Negeri 10 Banjarmasin. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif berjenis studi deskriptif dengan mengaplikasikan instrument penelitian berupa wawancara serta dokumentasi. Metode analisis data dengan mereduksi data, setelah data direduksi maka langkah selanjutnya ialah mendisplay data kemudian diberikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki indikator stres akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pembelajaran lebih padat contohnya banyaknya tugas harian seperti catatan-catatan, tugas pekerjaan rumah, dan les tambahan. Faktor kedua yaitu mayoritas aktivitas yang hendak dilaksanakan hanya saja terbatas akan waktu, contohnya siswa hendak melakukan hobinya seperti main gadget, Bermain diluar rumah dengan teman sebaya tidak dapat terpenuhi karena banyaknya waktu luang yang dihabiskan hanya untuk belajar. Faktor ketiga yaitu faktor desakan agar memiliki prestasi yang bagus yaitu siswa merasa dibebankan karena dituntut untuk selalu mendapatkan hasil yang memuaskan. Dari ketiga faktor tersebut faktor terbesar penyebab stress akademik siswa ialah pembelajaran lebih padat dan faktor tekanan untuk berprestasi.

Kata Kunci: *Stres Akademik*

PENDAHULUAN

Di keseharian, pendidikan menjadi dasar yang sangat penting dalam kehidupan. Pun menjadi salah satu upaya serta cita-cita yang bisa menjadi jawaban atas beragam tantangan tersebut. Menurut Suriansyah, dkk (2015: 53) di dunia pendidikan ada tiga elemen krusial yang tidak bisa dilupakan di setiap pelaksanaannya, terlebih pelaksanaan pendidikan di sekolah, yakni: 1) penerapan proses pembelajaran di dalam kelas, berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang diperankan oleh guru dalam maksud guna membangun intelektual anak, 2) Bimbingan dan Konseling, yakni aktivitas yang diterapkan oleh konselor yang menjalankan tugas selaku konselor di sekolah guna memberikan bantuan kepada siswa dalam mengentaskan beragam persoalan yang berkaitan dengan belajar atau persoalan lainnya, 3) Administrasi pendidikan, yakni aktivitas program pendidikan di sekolah dengan maksud agar segenap kegiatan program pendidikan di sekolah dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien. Dengan demikian, pendidikan memiliki peranan yang sangat penting bagi siswa khususnya bagi remaja, sehingga remaja dapat mengaktualisasikan dirinya melalui pendidikan dan remaja dapat menemukan aktivitasnya sendiri yang

mengarah pada perubahan positif dalam aspek kepribadiannya.

Fase remaja merupakan fase perubahan. Perubahan ini melingkupi proses berpikir, emosi, sosial, serta minat akan hal baru. Perubahan ini harus diamati dengan baik, sebab, pada fase ini remaja tengah menemui tahapan kritis. Fase di mana munculnya perubahan tekanan baik secara sosial dan akademis yang mewajibkan remaja mempunyai banyak fungsi serta tanggung jawab yang berbeda dengan fase terdahulu (Azmy, dkk, 2017).

Beragam persoalan yang muncul di usia remaja amat dipengaruhi oleh beragam aspek. Persoalan yang ada di diri remaja diakibatkan oleh belum siapnya remaja untuk menghadapi keinginan yang tidak selamanya selaras dengan kenyataan yang menjadi salah satu sumber konflik. Selain itu, emosi remaja yang belum stabil yang disebabkan oleh aspek hormone acapkali membuat remaja mudah terpengaruh dengan keadaan yang terjadi. Pada masa-masa itu juga pelajar merupakan golongan yang mudah terpapar kepada stress dalam melaksanakan tanggung jawab dan peranan dalam mencapai suatu tuntutan prestasi belajar.

Stress akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak ditemui di sekolah. Di Indonesia sendiri, fenomena terkait stress akademik kerap muncul seiring

dengan hadirnya beraga pemberitaan terkait persoalan yang disebabkan stress akademik di beragam media masa. 1 juni 2016, seorang mahasiswa UI melaksanakan aksi bunuh diri disebabkan turunnya nilai serta penolakan atas skripsi yang dia ajukan, Wicaksana (2017). Di kelompok remaja Indonesia lazim dijumpai fenomena ketidakmampuan siswa manajemen stresnya. Alhasil, akan berdampak pada hal-hal tragis seperti melarikan diri serta bunuh diri.

Dari uraian dan beberapa pendapat diatas, tentang stress akademik dapat disimpulkan bahwa stress yang dialami pelajar adalah ketidakselarasan antara kondisi yang diharapkan di mana ada kesenjangan antara tuntutan lingkungan serta kapabilitas seseorang guna memenuhinya yang dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, serta tidak terkendali atau melewati kapabilitas seseorang guna melakukannya.

Dari hasil kajian diatas dan beragamnya kasus yang terjadi, semakin anyak stressor yang muncul maka semakin meningkat pula taraf stress pada reaja. Berlandaskan paparan di atas, peneliti terdorong untuk meneliti terkait Studi Deskriptif Mengenai Stress Akademik di SMP Negeri 10 Banjarmasin. Hal ini dilakukan merupakan langkah awal untuk mendeskripsikan permasalahan stress akademik pada siswa.

TUJUAN PENELITIAN

Agar masalah yang diteliti akan lebih terfokuskan pada hal-hal di sekitar permasalahan serta sasaran yang dituju, maka tujuan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa yang ada di SMP Negeri 10 Banjarmasin dengan sub fokus faktor-faktor penyebab permasalahan stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Peneliti memperoleh sumber data dengan melakukan wawancara dengan jarak jauh yaitu via online *whatsapp* dengan sampel 1 orang guru BK dan 3 orang siswa yang direkomendasikan langsung oleh guru BK. Kemudian peneliti menganalisis data yang didapat dengan menggunakan teknik reduksi data, display data, dan memverifikasi.

HASIL

Hasil penelitian meliputi hasil temuan berupa pertanyaan yang di berikan peneliti kepada guru bk dan tiga siswa yaitu YP, IA, dah GH mengenai stress akademik pada siswa di SMP Negeri 10 Banjarmasin dengan menggunakan teknik analisis deskriptif murni.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan guru BK di SMP Negeri 10 Banjarmasin adalah hampir semua siswa bisa

mengalami permasalahan stres akademik, apalagi pada kalangan siswa disekolah menengah pertama yang mana diumur mereka yang masih belum bisa berpikir dan bertindak. Ciri-ciri stres akademik menurut beliau yang terlihat di SMPN 10 Banjarmasin dilihat dari tingkah laku dan respon siswa yang seering tidak fokus pada saat guru mata pelajaran menjelaskan, sering lelah, tertidur pada saat jam pelajaran berlangsung, bolos sekolah, dan penurunan nilai akademis. Kepala sekolah, wali kelas, dan guru BK bekerja sama dalam upaya membantu siswa mengatasi atau menuruni stres akademik yang dialaminya, akan tetapi masih belum maksimal hasilnya.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan siswa 1 (YP) adalah bahwa permasalahan stress akademik disebabkan oleh membludaknya desakan serta kewajiban yang harus dituntaskan. Hal ini berdampak negatif untuk YP karena melebihi batas kemampuannya sehingga ia sering tertekan, selalu khawatir dan takut sampai sering sakit kepala dan sakit perut jika apa yang diharapkan tidak sesuai dengan hasilnya. YP juga kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar dan istirahat karena banyak waktu yang difokuskan hanya untuk belajar dan aktivitas lainnya.

Kesimpulan dari hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan siswa 2 (IA) ialah bahwa stres

akademik muncul pada banyaknya tugas-tugas yang diberikan pada siswa, cemas akan hasil belajar yang diperoleh, ujian yang akan ditempuh, peran teman sebaya dalam proses pembelajaran, kapabilitas pengelolaan waktu, serta pandangan siswa terkait potensi belajar yang akan memengaruhi kerja akademik.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa 3 (GH) ialah bahwa stress akademik muncul karena adanya tekanan dan tuntutan kepada siswa untuk menunjukan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik dari orang tuanya bahkan guru disekolah oleh sebab itu GH tidak dapat mengatur waktu antara belajar dan istirahat serta melakukan aktivitas lainnya karena banyak waktunya hanya untuk belajar.

Dari uraian diatas mengenai hasil wawancara yang didapat oleh peneliti maka peneliti menyimpulkan bahwa hampir semua orang mengalami stres akademik khususnya pada sekolah menengah pertama. Peneliti menyimpulkan hal yang menyebabkan terjadinya stress akademik ialah disebabkan beberapa faktor. Faktor tersebut yaitu faktor pembelajaran lebih padat, faktor beragamnya aktivitas yang handak dilaksanakan tetapi terbatasnya waktu dan faktor tuntutan berprestasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa sesuai dengan pendapat para ahli yaitu Heiman & Kariv dalam Nurmaliyah (2014), berpendapat bahwasanya stress akademik ialah stress yang dikarenakan oleh academic stressor pada aktivitas pembelajaran. Seperti desakan agar naik kelas, durasi belajar, cemas menghadapi ujian, tugas yang membludak, memperoleh nilai yang kurang memuaskan, pemilihan jurusan serta karier, dan pengelolaan waktu. Kemudian, menurut Wilks (2008) stress akademik ialah kondisi yang muncul dari tuntutan akademik yang melewati batas kemampuan adaptasi dari seseorang yang mengalaminya.

Berdasarkan data hasil wawancara antara peneliti dengan Guru BK dan tiga siswa yang menjadi sampel dilakukannya penelitian ini, peneliti memperoleh hasil pada siswa yang cenderung memiliki indikator permasalahan stres akademik membuat siswa merasa tertekan itu karena adanya beberapa faktor-faktor yang mendorong hal tersebut dialami siswa yaitu faktor pembelajaran lebih padat, adanya kegiatan yang hendak dilakukan siswa diluar ataupun didalam lingkungan sekolah menjadi terbatas karena tidak cukup waktu, dan faktor yang mengarahkan siswa dituntut untuk berprestasi tinggi.

Pada faktor pertama yaitu pelajaran lebih padat, kecenderungan siswa untuk merasa jenuh dan sering mengantuk hingga tertidur pada saat

proses pembelajaran langsung bisa dikarenakan seperti umumnya orang dewasa. Orang tua menilai bahwasanya lebih baik menjalani les ketimbang bermain, hal ini bisa menjadi penyebab kejenuhan pada anak. Dalam hal ini, pola asuh orang tua berfungsi dalam hubungan dengan anak. Kelaziman guna mengikutsertakan anak dalam berdiskusi dianggap tidak dibutuhkan oleh orang tua sebab orang tua menilai bahwa pandanganya yang paling tepat. Faktanya, di lapangan banyak dijumpai siswa yang mempunyai jadwal aktivitas seperti layaknya orang dewasa bekerja.

Aspek kedua adalah membludaknya aktivitas yang hendak dilaksanakan tetapi terbatasnya waktu. Menurut Oon (2017) salah satu aspek yang memunculkan stress akademik pada siswa ialah banyaknya aktivitas yang hendak dilaksanakan tetapi waktu yang terbatas. Setiap siswa mempunyai potensi di bidang akademik maupun non akademik, sehingga siswa membutuhkan waktu guna menggali bakat yang ada di dalam dirinya lewat aktivitas yang mereka jalani.

Aspek ketiga adalah desakan agar memiliki prestasi yang tinggi oleh orang tua sehingga berdampak menjadu stress. Menurut Oon (2007), peserta didik sangat ditekan untuk berprestasi baik. Tekanan untuk selalu berprestasi tinggi terutama datang dari orang tua dan guru mata pelajaran. Secara tidak sadar orang

tua mengutarakan hal-hal serta sikap yang mengarah agar anak dapat memiliki prestasi yang tinggi. Saat orang tua atau guru terlalu membebani anak sehingga ketika belajar anak menjadi merasa tidak nyaman serta bisa diamati dari sikap anak kepada guru di sekolah. Anak cenderung menghormati guru yang mereka anggap bisa memahami mereka.

KESIMPULAN

Stress akademik merupakan sebuah kondisi di mana terjadi ketidakselarasan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan

akademik. Gambaran stres akademik pada siswa di SMPN 10 Banjarmasin cenderung siswa sering tidak fokus dalam memahami pelajaran, merasa jenuh, sering tertidur, keluar masuk kelas pada saat proses pembelajaran dikelas.

Ada tiga faktor yang menyebabkan stress akademik muncul yaitu faktor pembelajaran lebih padat, faktor membludaknya aktivitas yang hendak dikerjakan tetapi memiliki waktu yang terbatas dan yang terakhir faktor tuntutan berprestasi. Dari ketiga faktor tersebut yang paling mendominasi dalam menyebabkan stress akademik ialah aspek pembelajaran lebih padat dan faktor tuntutan berprestasi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Anak Agung Ngurah. 2013. *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Anggraini Vivi A. 2018. *Studi Deskriptif Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*. Skripsi dipublikasikan. Yogyakarta: FKIP: Universitas Sanata Dharma
https://repository.usd.ac.id/31148/2/141114015_full.pdf
- Azmy Noerul Amy, Nurihsan Juntika Achmad, dan Yudha Sakti Eka. 2017. *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*. Indonesia Journal Of Educational Counseling. Vol 01. No 2. Naskah dipublikasi.
https://media.neliti.com/media/publication/322204657_Konsep_Stres_Akademik_Siswa
- Barseli, Mufadhal. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Universitas Negeri Padang. Jurnal Konseling Pendidikan. Vol 5. No 3
https://www.researchgate.net/publication/322204657_Konsep_Stres_Akademik_Siswa
- Dewanti, Eka Dhea. 2016. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Dipublikasikan.
<https://core.ac.uk/download/pdf/78034734.pdf>
- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif Edisi Revisi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hardjana, M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta. Kanisius.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metode penelitian*. : Raja Grafindo Persada.
- Kartika, Duri Charasinta. 2015. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Naskah Publikasi
<http://eprints.ums.ac.id/37501/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20.pdf>
- Margono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Meltzer, Deborah. 2006. *Strategi Mengelola Stress Untuk Mencapai Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

Nurmaliyah, Faridah. 2014. *Menurunkan Stress Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Humaniora. 2, 3. Dari

Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (Edisi Revisi). 2017. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Permata Sari, Nina Dkk. 2020. *Analisis Hubungan Stress Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi COVID 19*. Dari

Rahmawati, D. D. 2012. *Pengaruh Self-Efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*.

Sukardi, Dewa Ketut. 2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara