

**ANALYSIS OF ACADEMIC STRESS FOR CLASS XI STUDENTS AT
DANAU PANGGANG 1 PUBLIC HIGH SCHOOL**

Syarwani Hadi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

hadi17dp@gmail.com

ABSTRACT

In the learning process at Danau Panggang 1 Public High School, students who experience academic stress because certain subjects are felt to be very difficult, moreover the lessons taught by teachers are feared and disliked and the amount of subject matter is felt to be too much. So that it creates pressures that show achievement and excellence in conditions of increasing academic competition, so that they are increasingly burdened by various pressures and demands. The demands of academic stress on the teaching and learning process include completing many assignments, anxiety facing exams and demands to be able to manage study time. Study is that during the learning process students experience academic stress with problems with symptom disturbances, both physical symptoms, emotional symptoms and behavioral symptoms. Students who experience prolonged academic stress, if not followed up on will have an impact on academic achievement, decreased study habits, lack of enthusiasm in learning and laziness which will hinder the completion of assignments, or grades that are not as expected. This shows the need for guidance and counseling teacher efforts to carry out developments in the practice of guidance and counseling services to improve the quality or potential of students in anticipating the emergence of academic stress. The purpose of this study was to analyze the symptoms that cause academic stress for class XI students at SMA Negeri 1 Danau Panggang. The research method uses qualitative methods with descriptive research types. The data collection techniques through interviews and documentation. Interviews were conducted with 12 informants, namely 2 BK teachers, 4 students based on the recommendations of BK teachers, 4 Subject Teachers and 2 Class XI Guardians. The qualitative data analysis technique used is the spiral model analysis popularized by Creswell.

Keywords: *Academic Stress, Student, Public High School*

**ANALISIS STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DANAU PANGGANG**

ABSTRAK

Pada proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Danau Panggang, peserta didik yang mengalami stres akademik dikarenakan seperti pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Sehingga menimbulkan tekanan-tekanan yang menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Adapun tuntutan stres akademik pada proses belajar mengajar meliputi menyelesaikan banyak tugas, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar. Selama proses pembelajaran peserta didik mengalami stress akademik dengan permasalahan gangguan-gangguan gejala, baik gejala fisik, gejala emosi dan gejala perilaku. Peserta didik yang mengalami stress akademik yang berkepanjangan, jika tidak ditindak lanjuti akan berdampak pada prestasi akademik, kebiasaan belajar menurun, kurangnya bersemangat dalam belajar dan kemalasan yang akan menghambat ketidaktuntasan pengerjaan tugas, ataupun nilai yang tidak sesuai seperti yang diharapkan. Hal ini menunjukkan perlu adanya upaya guru bimbingan dan konseling untuk melakukan pengembangan pada praktik layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kualitas atau potensi peserta didik dalam mengantisipasi munculnya stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis gejala penyebab stres akademik peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap 12 informan yaitu 2 orang guru BK, 4 orang Peserta didik berdasarkan rekomendasi guru BK, 4 orang Guru Mata Pelajaran dan 2 orang Wali Kelas XI. Teknik analisis data kualitatif yang digunakan ialah analisis model spiral yang dipopulerkan oleh Creswell.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Peserta didik, SMA*

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah sebuah usaha nyata dan bermanfaat bagi peserta didik guna menumbuhkan dan mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut dapat terjadi apabila tenaga pendidik mempersiapkan fasilitas yang dibutuhkan oleh peserta didik. Hamalik (2001: 79) berpendapat bahwa pendidikan merupakan sebuah proses penyesuaian bagi peserta didik agar dapat bertahan dalam lingkungan masyarakat. Prayitno (2008: 46) juga menyampaikan gagasannya mengenai pendidikan, yakni sebuah cara bagi manusia untuk menemukan dan menerima jati diri yang melekat pada dirinya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan ialah sebuah wadah yang sangat berguna bagi peserta didik dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya supaya mendapatkan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Dalam dunia pendidikan, Thurson (2005: 65) menemukan problem terkait terjadinya stres akademik bagi peserta didik. Hal tersebut terjadinya karena materi pelajaran yang disajikan sukar dikuasai oleh peserta didik. Penyampaian materi pelajaran yang terlalu banyak juga dapat menimbulkan

stres akademik bagi peserta didik. Tidak hanya itu, pendidik juga menjadi faktor kemunculan stres akademik. Hal itu karena peserta didik tidak menyukai pendidik yang bersangkutan. Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012: 288) menyampaikan bahwa kemunculan stres akademik berasal lingkungan sekolah. Hal tersebut karena waktu yang dimiliki oleh anak-anak lebih banyak terpakai pada saat di sekolah daripada di rumah. Selain itu, terjadinya stres akademik bagi peserta didik juga dipengaruhi oleh tugas sekolah yang berlebihan, waktu pengerjaan tugas tersebut, pelaksanaan ujian, cemas dan bingung dalam melanjutkan pendidikan, tidak bisa mengatur waktu secara efektif dan efisien untuk belajar, bermain, dan menjalani kehidupan sosial, serta kepatuhan dalam menaati peraturan yang berlaku sehingga membatasi kegiatan yang disukai.

Safaria & Saputra (2009: 31) berpendapat bahwa kemunculan stres akademik dapat terjadi kapan saja. Desmita (2012: 291) mengartikan stres akademik sebagai suatu keadaan maupun perasaan yang kurang menyenangkan dan terjadi pada peserta didik karena banyaknya tuntutan dari sekolah sehingga peserta didik tertekan. Tuntutan tersebut dapat

memicu munculnya ketegangan fisik maupun psikologis sehingga mempengaruhi perilaku dan prestasi belajar peserta didik. Baumel (dalam Putri, 2016) juga berkata bahwa stres akademik ialah keadaan yang muncul karena proses pembelajaran, bingung dalam memilih jurusan, tidak bisa mengatur waktu, bingung menentukan karir, tugas yang terlalu banyak, dan sebagainya. Pernyataan-pernyataan tersebut apabila disimpulkan, maka dapat dikatakan bahwa kemunculan stres akademik dalam dunia pendidikan disebabkan oleh beban tugas yang berlebihan, sukar dalam menyelesaikan tugas, kurangnya sarana dan prasarana untuk membantu dalam menyelesaikan tugas, lingkungan sekolah yang tidak kondusif, serta hubungan yang kurang baik antara peserta didik.

Bariyyah (2013) dan Rahmawati (2017) menegaskan bahwa stres akademik ialah suatu keadaan yang tidak seimbang antara kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik dengan tuntutan yang harus dihadapinya. Jadi, kemunculan stres dapat berupa tekanan yang dirasakan oleh peserta didik dalam menghadapi persaingan akademik. Stres akademik merupakan suatu umpan balik dari peserta didik dalam menghadapi ketentuan yang ditentukan pada proses pembelajaran. Ketentuan tersebut, yaitu ketentuan untuk naik kelas, banyak tugas yang harus diselesaikan, hasil yang bagus dalam ujian, keputusan memilih

jurusan, dan ketentuan dalam mengatur waktu untuk belajar. Stres akademik ialah suatu kondisi yang terjadi akibat lemahnya kemampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan tekanan yang dirasakan (Wilks, 2008; Desmita, 2011).

Merujuk pada pemaparan sebelumnya, maka dibuatlah judul penelitian, "Analisis Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang."

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini terkait dengan stres akademik yang diderita oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Danau Panggang, yaitu:

1. Untuk Mendeskripsikan Gambaran Gejala Fisik Penyebab Stres Akademik
2. Untuk Mendeskripsikan Gambaran Gejala Emosi Penyebab Stres Akademik
3. Untuk Mendeskripsikan Gambaran Gejala Perilaku Penyebab Stres Akademik

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian deskriptif. Pendekatan yang diaplikasikan terhadap penelitian ini ialah kualitatif. Populasi seluruh kelas XI dan sampelnya berjumlah 12 informan, yaitu 4 orang peserta didik, 4 orang guru mata pelajaran, 2 orang guru BK, dan 2 orang wali kelas.

Adapun pengumpulan data pada penelitian ini menerapkan teknik dokumentasi dan wawancara. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan yang sesuai dengan variabel dan indikator stres akademik.

PEMBAHASAN

1. Stres Akademik Peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang Berdasarkan Gejala Fisik

Pada bagian ini akan dibahas mengenai stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang berdasarkan gejala fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang mengalami gangguan gejala fisik seperti sakit kepala karena mengantuk ditambah guru yang tidak mereka suka, mudah marah, lelah/letih karena kebanyakan tugas yang menumpuk, gugup karena berhadapan guru yang sangat tegas, cemas dan ngantuk pada saat proses pembelajaran.

Menurut Rahman (dalam Vafi Inayatullah, 2015: 15) bahwa gejala fisik ialah tanda munculnya stres dan erat kaitannya dengan kondisi dan fungsi tubuh seseorang. Dapat diartikan bahwa jika individu yang menderita stres, maka akan menunjukkan kelainan terhadap tubuhnya, baik dari segi kondisi maupun fungsi. Sarafino (dalam Kartika, 2015:

10) mengatakan bahwa individu yang mengidap stres akan mengalami gangguan pada bagian organ tubuhnya. Kelainan atau gangguan yang dimaksud, seperti tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, *mencret* (sakit perut), sakit kepala, dan lelah.

Menurut Rosanti, dkk (2022) dalam penelitiannya bahwa stress gejala fisik yang muncul seperti merasakan gemetar apabila ditunjuk oleh guru untuk menjawab sebuah pertanyaan yang menyebabkan peserta didik tersebut terhambat dalam proses pembelajaran berlangsung, mengalami keringat dingin, sakit kepala, serta jantung berdebar sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuniar, dkk (2021) bahwa stres ringan dapat diidentifikasi berdasarkan gejala yang timbul pada fisik tubuh, yakni letih.

Kemudian, diperkuat oleh riset yang sudah dikerjakan Sugiarti, dkk (2018) bahwa individu yang menderita stres berat akan berdampak pada fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Kemudian, berdasarkan hal di atas terlihat juga bahwa gejala fisik yang timbul pada peserta didik yang menderita stres, baik ringan, sedang, maupun berat adalah kelelahan. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang

dilakukan Sari (2018) bahwa orang yang menderita stres sedang akan sering merasa keletihan, yang dimana hal tersebut juga merupakan gejala fisik dari stres.

2. Stres Akademik Peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang Berdasarkan Gejala Emosi

Pada bagian ini akan dibahas mengenai stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang berdasarkan gejala emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang berdasarkan gejala emosi, seperti peserta didik ada permasalahan di luar baik diri sendiri, teman atau masalah keluarga akibatnya murung dikelas, cepat marah di kelas, menyendiri di kelas, dan mudah nangis di kelas serta tidak suka dengan guru yang mengajar dan tidak suka dengan mata pelajaran tertentu pada saat di sekolah. Peserta didik yang mengalami permasalahan gejala tersebut biasanya mereka tidak suka dengan mata pelajarannya dan pada malam hari peserta didik begadang akibatnya di sekolah mengantuk, sehingga peserta didik mengalami permasalahan gejala tersebut.

Dari data yang diperoleh berdasarkan gejala emosi menunjukkan bahwa peserta didik

cukup mampu untuk mengatasi dan mengontrol stres yang dirasakan. Namun, terdapat peserta didik yang menderita stres akademik berupa gelisah karena tidak sanggup mengerjakan tugas yang diberikan guru, takut untuk belajar dengan tenaga pendidik yang tidak ramah, tidak suka apabila harus menunggu waktu untuk ujian, tidur tidak sesuai dengan pola sehat akibat tugas yang belum selesai, dan terengah-engah karena berlari apabila telat masuk sekolah.

Menurut Rosanti, dkk (2022) dalam penelitiannya bahwa stress gejala Pada aspek emosi peserta didik cenderung mengalami hambatan dalam mengelola emosi sehingga peserta didik kesulitan dalam mengatur emosi di situasi tertentu seperti sulit mengontrol marah sehingga mengeluarkan emosi marah yang berlebihan, sulit mengontrol rasa sedih sehingga mengeluarkan reaksi sedih yang berlebihan sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuniar, dkk (2021) Stres ringan gejala yang muncul adalah gejala emosional berupa kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal & Ifdil (2017) bahwa gejala emosi yang muncul berupa: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah dan panik.

Kemudian diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Indarwati (2018). Dalam penelitiannya ditemukan bahwa gejala yang sering ditimbulkan oleh individu yang menderita stres ringan ialah gejala emosi, berupa kecemasan. Hal ini juga bisa timbul karena stres kategori berat adalah keberlanjutan dan akumulasi dari stres ringan dan sedang yang akhirnya sangat mempengaruhi seluruh keadaan fisik, emosi dan perilaku (Shama, 2018).

Menurut Sarafino (2006), ada tiga gejala emosi yang diderita apabila individu sedang mengidap stres, yakni: a) Gejala fisik, gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan tanda-tanda yang timbul pada segi gejala kognisi, b) Gejala emosi, mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa gundah, dan putus asa adalah tanda-tanda yang muncul pada segi gejala emosi, c) Gejala perilaku, tingkah laku bersifat negatif yang muncul ketika individu mengalami stres pada aspek gejala perilaku ialah suka mempersalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka

tidak patuh terhadap norma karena dia tidak mampu mengendalikan tingkah lakunya dan berperilaku tidak peduli terhadap lingkungan, dan suka menunda pekerjaan.

3. Stres Akademik Peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang Berdasarkan Gejala Perilaku

Pada bagian ini akan dibahas mengenai stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang berdasarkan gejala perilaku. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik peserta didik SMA Negeri 1 Danau Panggang berdasarkan gejala perilaku seperti peserta didik yang vokal seperti bersuara nada tinggi dikelas, menyahut guru yang mengajar di kelas, melamun saat belajar. Biasanya peserta didik yang seperti itu mengganggu kondusif di kelas akhirnya ribut satu kelas.

Gejala ini diperoleh informasi bahwa peserta didik mengalami stres dalam bidang akademik yang ditunjukkan peserta didik yaitu merasa geram ketika ditegur teman di dalam kelas, merasa kesal ketika teman mengajak untuk mengerjakan tugas kelompok, merasa jengkel ketika guru mengajukan pertanyaan yang ditujukan kepada peserta didik yang bersangkutan, merasa kesal kepada teman yang

bertanya saat ujian. Tanda-tanda tersebut menunjukkan bahwa peserta didik sedang mengidap stres pada saat kegiatan proses belajar mengajar di kelas.

Stres yang terjadi pada satu individu berbeda dengan individu lainnya, meskipun terdapat kemiripan terkait penyebabnya. Individu dapat menderita stres dalam berbagai tingkatan, seperti ringan, sedang, maupun berat. Hal tersebut karena pengaruh dari tingkat kedewasaan, kematangan secara emosional dan spiritual, serta kemampuan individu dalam menyikapi, menangani, dan merespon stresor.

Seorang individu sangat erat hubungannya dengan perilakunya masing-masing sebagai ciri pribadinya. Perilaku dapat diartikan sebagai respon yang diberikan oleh individu untuk menanggapi sesuatu. Menurut Azwar (2010: 3) perilaku diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari individu terhadap sesuatu yang terjadi.

Ardani (2013) ada beberapa strategi yang digunakan dalam menghadapi stres yaitu dengan mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah

itu, menyiapkan semua upaya dan daya yang dimiliki serta menghilangkan kemungkinan terjadinya bahaya. Menurut Pedak (2009) ada beberapa cara yang dapat diterapkan oleh individu penderita stres yaitu: mengembangkan perilaku percaya, mengurangi kemarahan, meningkatkan *self-efficacy*, menggunakan berbagai strategi koping, menyisihkan waktu untuk bermain dan relaksasi, berhenti merokok, turunkan berat badan, berolahraga beberapa kali seminggu, mengembangkan kemampuan diri yang lebih baik.

Rosanti, dkk (2022) pada aspek perilaku peserta didik belum bisa mengendalikan kan perilakunya seperti mengejek kekurangan teman yang lain, hal tersebut memberikan dampak negatif terhadap sesama peserta didik dan membuat suasana sekolah menjadi tidak aman sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuniar, dkk (2021) bahwa tanda-tanda yang muncul penderita stres ringan adalah gejala perilaku, berupa mudah lupa. Hal tersebut juga dapat terjadi karena stres berat ialah keberlanjutan dan akumulasi dari stres ringan dan sedang yang akhirnya sangat mempengaruhi seluruh keadaan fisik, emosi dan perilaku (Shama, 2018).

Mufadhal & Ifdil (2017) bahwa gejala perilaku yang muncul seperti: tindakan agresif, suka menyendiri, serampangan, menuntut orang lain, melamun, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan mengenai gambaran stres akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Danau Panggang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Stres akademik peserta didik berdasarkan aspek gejala fisik mengalami gangguan gejala fisik seperti sakit kepala karena mengantuk ditambah guru yang tidak mereka suka, mudah marah, lelah/letih karena kebanyakan tugas yang menumpuk, gugup karena berhadapan guru yang sangat tegas, cemas dan ngantuk pada saat proses pembelajaran.
2. Stres akademik peserta didik berdasarkan aspek gejala emosi berdasarkan gejala emosi seperti, misal peserta didik ada permasalahan di luar baik diri sendiri, teman atau masalah keluarga akibatnya murung dikelas, cepat marah di kelas, menyendiri di kelas, dan mudah nangis di kelas serta tidak suka dengan guru yang mengajar dan tidak suka dengan mata pelajaran tertentu pada saat di sekolah. Peserta didik yang

mengalami permasalahan gejala tersebut biasanya mereka tidak suka dengan mata pelajarannya dan pada malam hari peserta didik begadang akibatnya di sekolah mengantuk, sehingga peserta didik mengalami permasalahan gejala tersebut.

3. Stres akademik peserta didik berdasarkan aspek gejala perilaku seperti peserta didik yang vokal seperti bersuara nada tinggi dikelas, menyahut guru yang mengajar di kelas, melamun saat belajar. Biasanya peserta didik yang seperti itu mengganggu kondusif di kelas akhirnya ribut satu kelas

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, R. 2017. *Analisis tingkat stres mahasiswa didik dalam menghadapi penyusunan skripsi (studi pada mahasiswa didik Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*. (Skripsi). Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bariyyah, K. 2013. "Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta didik dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stress Management". Prosiding Kongres XII, *Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling*. Denpasar Bali, 14-16 November.
- Barseli, M dan Ifdil, I. 2017. Konsep Stres Akademik Peserta didik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3):143-148
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep stress akademik peserta didik*.
- Buana, D. R. (2020). *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. National Research Tomsk State University, Universitas Mercu Buana.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diponegoro, A. M., & Thalib, S. B. 2001. Meta-Analisis tentang Perilaku Koping Preventif dan Stres. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6(12).
- Sudaryono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Wakke, Ismail Suardi, dkk. (2019) *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: CV. Adi KaryaMandiri.