

## Stres Akademik Siswa Yang Bertempat Tinggal Di Luar Pulau Desa Nyamuk

Ellin Rahayu<sup>1\*</sup>), Tri Umari<sup>2</sup>, Khairiyah Khadijah<sup>3</sup>  
Bimbingan Konseling, Universitas Riau

\*) Jl. Suka Karya, Tuah Karya, Kota Pekanbaru, 28293, Indonesia; E-mail:ellin.rahayu5281@student.unri.ac.id

### Article History:

Received: 16/12/2022;  
Revised: 05/05/2023;  
Accepted: 12/06/2023;  
Published: 30/06/2023

### How to cite:

Ellin Rahayu<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, &  
Khairiyah Khadijah<sup>3</sup>. (2023). Stres  
Akademik Siswa yang  
Bertempat Tinggal Di Luar Pulau  
Desa Nyamuk. *Terapeutik: Jurnal  
Bimbingan dan Konseling*, 7(1),  
pp. 22–30. DOI: 10.26539/  
terapeutik.631485



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Ellin Rahayu, Tri Umari, Khairiyah Khadijah(s).

**Abstract:** *The Anambas Islands area is an area separated by the sea. Students in studying, especially those from outside the island of Mosquitoes, take extreme journeys, namely crossing the deep sea for a long time and uncertain weather conditions. This is a pressure for students, causing academic stress. So the research was conducted to find out how high the academic stress of students outside the island of Nyamuk Village is. This research is a combination research (mix method) with a quantitative descriptive research design combined with a qualitative approach with observation techniques. The population of this study were students from outside the island of SMA Negeri 1 Siantan Timur with a total sample of 72 students. Data collection used an Academic Stress Questionnaire, totaling 47 items which had been tested for validity and reliability. Academic stress indicators are divided into physical, emotional, intellectual and interpersonal. The results of this study are the level of academic stress of students outside the Mosquito village island is in the moderate category with the highest symptoms in the emotional aspect.*

**Keywords:** *Academic Stress, Students*

**Abstrak:** Daerah Kepulauan Anambas merupakan daerah yang terpisah oleh laut. Pelajar dalam menuntut ilmu terutama yang berasal dari luar pulau Nyamuk menempuh perjalanan yang ekstrem yaitu menyeberangi laut dalam dalam waktu yang lama serta kondisi cuaca tidak menentu. Hal ini menjadi tekanan bagi siswa sehingga menimbulkan stress akademik. Maka penelitian dilakukan guna mengetahui gambaran seberapa tinggi stress akademik siswa luar pulau desa Nyamuk. Penelitian ini merupakan penelitian kombinasi (*mix method*) dengan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang dikombinasikan dengan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa luar pulau SMA Negeri 1 Siantan Timur yang berjumlah sampel 72 siswa sebagai sampel. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Stres Akademik yang berjumlah 47 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Indikator stres akademik terbagi menjadi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Hasil penelitian ini adalah tingkat stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk berada pada kategori sedang dengan gejala tertinggi pada aspek emosional.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Siswa

## Pendahuluan

Daerah Kepulauan Anambas merupakan daerah yang tiap desa dan perkampungannya terpisahkan oleh laut. Untuk mencapai satu pulau ke pulau lain memerlukan waktu yang cukup lama dan memerlukan transportasi penyeberangan khusus. Para pelajar dalam menuntut ilmu diharuskan menempuh medan yang ekstrem dengan kondisi cuaca yang berubah-ubah. Dan juga, alat transportasi yang dipakai oleh siswa agar sampai di sekolah juga tidak terlepas dari masalah, diantaranya kapal yang tidak stabil dilautan dikarenakan kapal yang digunakan sudah termakan usia, Hal tersebut tentunya sangat menjadi perhatian serius sehingga dapat menimbulkan stres bagi siswa.

Pengertian stres menurut Losyk (2007:10), Kata "stres" telah digunakan sejak awal abad ke-20 untuk menggambarkan situasi yang mengarah pada perubahan jasmani dan psikologis. Stres sering kali melanda berbagai kalangan baik itu kalangan dewasa, remaja, hingga anak-anak. Hal tersebut juga dikuatkan oleh teori yang dinyatakan oleh Elia

(2018:5) yang mengungkapkan bahwa stres dapat melanda manusia dewasa maupun anak-anak. Stres merupakan masalah lumrah yang terjadi dalam kehidupan masyarakat. Sedangkan di kesempatan lain menurut Ambarwati, dkk. (2019) stres diartikan sebagai Suatu keadaan yg bisa ditimbulkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, & situasi sosial yg tidak terkontrol.

Stres yang umum dialami oleh siswa dapat berdampak kepada proses pembelajaran di sekolah, hal tersebut sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan salah satu jenis stres yang timbul akibat suatu kegiatan akademik atau proses pembelajaran. Stres akademik berasal dari adanya tekanan akademik (academic pressure) yg mewajibkan siswa untuk tetap belajar sedangkan pikiran dan fisik mereka yang belum sepenuhnya siap akibat adanya beberapa permasalahan, baik secara pribadi maupun lingkungan.

Salah satu yang menyebabkan tekanan akademik yang dialami oleh siswa adalah persiapan yang harus dilakukan oleh siswa sebelum berangkat ke sekolah diantaranya dengan bangun lebih awal, berangkat dari rumah ke pelabuhan dengan kondisi jalan kaki, menunggu pompong sampai menepi ke pelabuhan serta menunggu teman yang lain sampai ke pelabuhan untuk berangkat bersama. Hal tersebut dilakukan oleh siswa setiap hari hingga pulang sekolah sehingga pembelajaran yang diterima di sekolah tidak bisa diserap dengan maksimal dan tentunya hal tersebut dapat menjadi stres akademik bagi siswa. Disamping itu tuntutan yang besar dari sekolah juga menjadi tolak ukur yang paling besar dari stres akademik yang dihadapi oleh siswa. Hal demikian senada dengan teori yang disampaikan oleh Muslim (2020), yaitu banyaknya tuntutan dari sekolah yang harus dipenuhi oleh peserta didik dalam aktivitas belajarnya membuat mereka rentan terhadap stress akademik.

Pembelajaran yang sudah diterapkan dari dulu hingga sekarang juga banyak menimbulkan gejala stres akademik terhadap siswa tidak terkecuali di SMAN 1 Siantan Timur. SMA ini merupakan salah satu sekolah menengah yang berada di Jl. Tanjung Karang No.01 Desa Nyamuk, Kecamatan Siantan Timur, sekolah ini berdiri sejak tahun 2012 silam. Sekolah ini menjadi satu-satunya sekolah menengah yang tersedia di Kecamatan Siantan Timur.

Setelah dilakukannya observasi di SMA Negeri 1 Siantan Timur, penulis menemukan beberapa masalah terkait stres akademik anak pulau diantaranya adalah ditemukannya siswa yang sering ketiduran dikelas, siswa sering melamun, tatapan kosong, muka lelah, sering marah-marah, dan kurang aktif dalam pembelajaran, berprasangka buruk terhadap teman sejawat, suasana kelas saat belajar yang kurang kondusif seperti kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran karena fokus yang terganggu kurang sehingga fokus siswa dalam belajar sedikit terganggu, metode yang diberikan oleh guru terkesan sedikit monoton sehingga siswa tidak maksimal menyaring materi yang dipelajari dengan baik, hingga kurangnya dorongan dari orang tua dan teman sejawat dalam memberikan motivasi yang penuh dalam belajar.

Dari beberapa reaksi negatif yang dialami oleh siswa, maka perlu untuk beberapa pihak yang bersangkutan dengan peserta didik seperti orang tua, guru kelas, guru BK, teman dan bahkan siswa itu sendiri untuk bisa mengatasi permasalahan yang dialaminya tersebut. Tingkat stres yang tinggi bisa mempengaruhi kehidupan sosial siswa, prestasi, dan bahkan mental siswa serta masalah-masalah lainnya. Sehingga salah satu caranya yang dapat dilakukan adalah dengan melihat level stress akademik yang dialami, dan melihat gejala stres akademik yang nampak pada peserta didik. Dan juga perlu untuk melihat bagaimana gambaran wilayah tempat siswa menempuh pendidikan yang mungkin menjadi salah satu penyebab stres akademik.

Dari latar belakang permasalahan diatas dilakukanlah penelitian di SMA Negeri 1 Siantan Timur ini untuk mengetahui gambaran wilayah tempat siswa menempuh pendidikan, tingkat stress akademik yang dirasakan dan juga gejala stres akademik yang terjadi pada peserta didik luar pulau Nyamuk.

## Metode

Jenis penelitian yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah penelitian kombinasi (*mix method*) desain penelitian deskriptif kuantitatif yang dikombinasikan dengan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi. Penelitian ini menurut Sugiyono (2015:207) merupakan Analisis data dengan menyajikan atau menggambarkan informasi yang dikumpulkan tanpa membuat kesimpulan umum. Dalam studi ini akan diperoleh gambaran wilayah, tingkat, dan gejala stres akademik yang dialami anak pulau di SMAN 1 Siantan Timur.

Penelitian tersebut dilaksanakan di SMA Negeri 1 Siantan Timur, beralamatkan di Jl. Tanjung Karang, No.01, Desa Nyamuk, Kecamatan Siantan Timur.

Populasi penelitian ini meliputi siswa SMA Negeri 1 Siantan Timur kelas 10, 11 dan 12. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 orang. Sampel berasal dari siswa yang berasal dari luar pulau desa Nyamuk Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel menentukan anggota sampel yang sudah dipertimbangkan (Sugiyono, 2019).

Alat yang dipergunakan pada penelitian adalah angket skala stress akademik yang berdasarkan pada indikator stres akademik yang dinyatakan oleh Hardjana tahun (1994) dan Aryani tahun (2016) yaitu berupa gejala emosional, intelektual, fisik dan interpersonal. Skala yang digunakan sebagai alat ukur stres akademik dalam penelitian ini adalah *likert scale* (skala likert) dengan pilihan jawaban “tidak pernah”, “jarang”, “sering” dan “sangat sering”. Semua pernyataan yang terdapat didalam angket stres akademik memuat item-item dengan pernyataan negatif (*favorable*).

Skala stres akademik anak pulau terdiri dari 47 item pernyataan yang berisi tentang tingkat stres akademik anak luar pulau Nyamuk. Angket tersebut disebarkan kepada siswa melalui Google Form pada tanggal 03 November 2022. Uji reliabilitas dan Uji validitas instrumen telah dilaksanakan pada 30 (tigapuluh) siswa dan dikatakan valid dengan nilai validitas paling rendah adalah 0.391, nilai validitas paling tinggi 0.806 dan nilai reliabilitasnya adalah 0.958. Dari instrumen penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik persentase yaitu menentukan skor, tabulasi data, menentukan kategorisasi dan analisis persentase.

## Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terkait tingkat stres akademik anak pulau di SMAN 1 Siantan Timur secara keseluruhan, yang diperoleh dari skor total persentase norma kategorisasi. Nilai rata-rata stres akademik (mean) sebesar 117,5 dengan nilai Standar Deviasi (SD) yaitu sebesar 23,5. Adapun kategorisasi level karakter *subject* penelitian disusun didasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (*ordinal*) (Azwar, 2010: 109), dan digolongkan ke dalam 5 kategori diagnosis tingkat stres akademik; sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

### Gambaran Lokasi Penelitian (Kecamatan Siantan Timur)

Kabupaten Kepulauan Anambas merupakan kumpulan pulau-pulau yang dikelilingi lautan di setiap sisinya, yang secara administratif terletak di Provinsi Kepulauan Riau, perbatasan Laut Cina Selatan di sebelah utara, dan Kepulauan Tembelan di sebelah selatan, dan Laut Cina Selatan di sebelah barat, serta Laut Natuna di sebelah timur. Menurut UU No 33 Tahun 2008, Kabupaten Kepulauan Anambas berada di antara 2°10'0" - 3°40'0" Lintang Utara dan 105°15'0" - 106°45'0" Bujur Timur. Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki 238 (dua ratus tiga puluh delapan) buah pulau, termasuk di dalamnya 5 (lima) pulau terluar yang bersebelahan langsung dengan negara tetangga. Wikipedia (2022) Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki 7 (tujuh) kecamatan yang terdiri dari Kecamatan Siantan Tengah, Kecamatan Siantan Selatan, Kecamatan Palmatak,

Kecamatan Siantan Timur, Kecamatan Jemaja, Kecamatan Siantan dan Kecamatan Jemaja Timur. Menurut Galih dan Noviansyah (2017), secara Geografis, Kabupaten Kepulauan Anambas terdiri dari kumpulan pulau-pulau baik pulau besar yang maupun pulau kecil yang tersebar menyeluruh. Begitu juga halnya dengan Kecamatan Siantan Timur tempat SMA Negeri 1 Siantan Timur berada yang menjadi lokasi penelitian ini, yang terdiri dari sekumpulan pulau-pulau yang tersebar di setiap wilayahnya, baik pulau berpenghuni maupun tidak berpenghuni.

Gambar 1. Peta Wilayah Kabupaten Kepulauan Anambas



Sumber: Antara Kepri News

Keadaan geografis Kabupaten Kepulauan Anambas yang merupakan kepulauan dan sebagian wilayahnya yang terdiri dari laut yang memisahkan antar pulau satu dengan pulau lainnya, membuat alat penyeberang laut yang di daerah Kepulauan Anambas sebut sebagai pompong ini memainkan peran penting dalam menghubungkan pulau-pulau. Namun, pulau-pulau di wilayah Kepulauan Riau kebanyakan jauh antar pulau atau terisolir akibat layanan transportasi laut yang tidak optimal. Hal ini dikarenakan oleh tidak tersedianya alat transportasi khusus yang memadai. Dan juga, kurangnya koneksi antar pulau yang ditimbulkan karena sedikitnya sarana & prasarana transportasi penyeberangan mengakibatkan perkembangan pendidikan serta minat anak didik untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah lanjutan kurang maksimal.

SMAN 1 Siantan Timur adalah sekolah lanjutan atas, berlokasi di jalan Batu Karang, Desa Nyamuk, Kecamatan Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas. Wilayah ini merupakan wilayah perairan, yang mana pulau Nyamuk dikelilingi oleh lautan yang luas.

Sebagai kecamatan yang terletak di daerah kepulauan, maka Kecamatan Siantan Timur memiliki keunikan ciri geografis kepulauan. Keunikan yang pertama adalah keunikan yang paling penting untuk diketahui bahwasanya untuk mencapai kesekolah, para siswa diluar pulau Nyamuk seperti yang berasal dari desa Munjan, Serat, Batu Belah, Luap dan lain sebagainya, memerlukan transportasi laut sebagai sarana utama yaitu disebut dengan pompong, dan infrastruktur lainnya. Hal ini bisa dilihat pada gambar 1, bagaimana kecamatan Nyamuk terdiri dari pulau-pulau yang menyebar dan dipisahkan oleh laut. Sehingga dikarenakan perjalanan yang jauh, infrastruktur yang kurang memadai

membuat daerah Kecamatan Siantan Timur susah untuk dijangkau. Sebagai kecamatan yang terletak didaerah kepulauan, maka Kecamatan Siantan Timur memiliki keunikan ciri geografis kepulauan. Keunikan yang pertama adalah keunikan yang paling penting untuk diketahui bahwasanya untuk mencapai kesekolah, para siswa diluar pulau nyamuk seperti yang berasal dari desa Munjan, Serat, Batu belah, Luap dan lain sebagainya, memerlukan transportasi laut sebagai sarana utama yaitu disebut dengan pompong, dan infrastuktur lainnya. Hal ini bisa terlihat pada gambar 1, bagaimana kecamatan Nyamuk terdiri dari pulau-pulau yang menyebar dan dipisahkan laut.

Keunikan yang kedua adalah kecamatan Siantan Timur ditandai dengan dengan masyarakat daratan. Hal ini terlihat dari pemukiman warga yang terletak wilayah pemukiman masyarakat pesisir yang mana masyarakatnya sangat berbeda disepanjang pesisir pantai. Rumah yang berbentuk rumah panggung dengan tiang penyangga yang terbuat dari pohon kayu yang sudah diolah dan beberapa dari semen menjadi tempat tinggal masyarakat disana menjadi salah satu ciri khas daerah kecamatan Siantan Timur.

Gambar 2. Gambaran Peta Perjalanan Siswa Dari Rumah Menuju Sekolah



Sumber: Google earth

Tingkat stres akademik anak pulau siswa di SMA N 1 Siantan Timur kelas 10, 11, dan 12. Dari norma kategorisasi diatas maka dapat dilakukan penentuan kategorisasi untuk mengetahui persentase tingkat stres akademik anak luar pulau Nyamuk dari kelas 10, 11, dan 12, yaitu sebagai berikut:

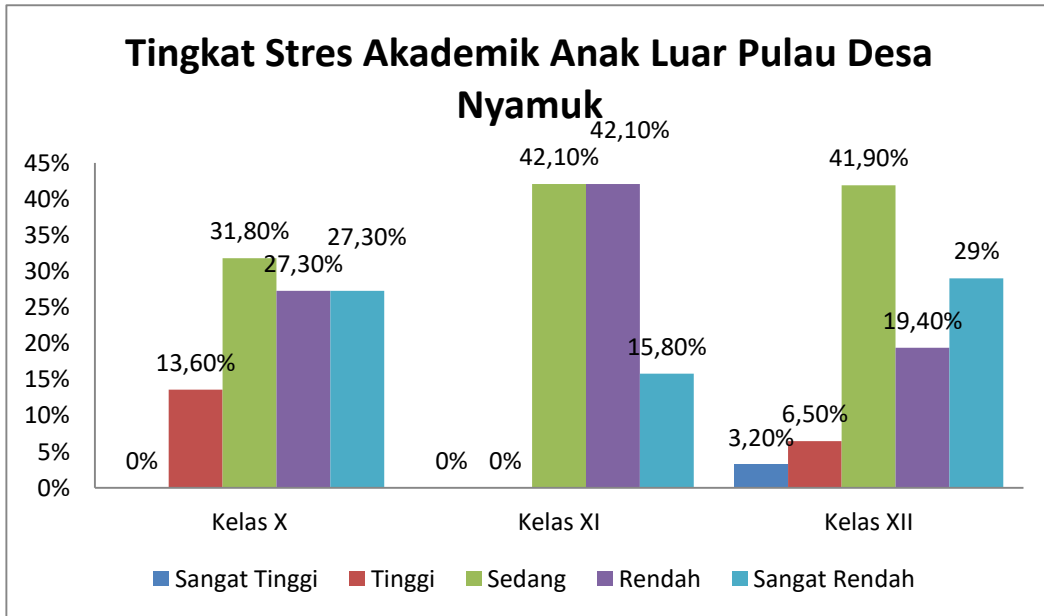
Tabel 1. Persentase Stres Akademik Anak Pulau Siswa SMAN 1 Siantan Timur

Kategori Akademik	Tingkat Stres	Frequency	Percent (%)
Valid	Sangat Tinggi	1	1,4 %
	Tinggi	5	6,9 %
	Sedang	28	38,9 %
	Rendah	20	27,8 %
	Sangat Rendah	18	25 %
	Total	72	100 %



Tabel yang ditampilkan diatas menyatakan bahwa tingkat Stres Akademik anak pulau SMAN 1 Siantan Timur ada pada kategori sedang dengan jumlah persentasi sebesar 38,9% (28 orang).

Dibawah ini dapat di lihat tingkat stres akademik anak pulau siswa SMA N 1 Siantan Timur secara keseluruhan, yaitu:



Dilihat dari tabel di atas, dapat dilihat siswa luar pulau Nyamuk kelas X SMAN 1 Siantan Timur memiliki tingkat Stres Akademik berada pada kategori sedang dengan jumlah persentasi sebesar 31,80 %.

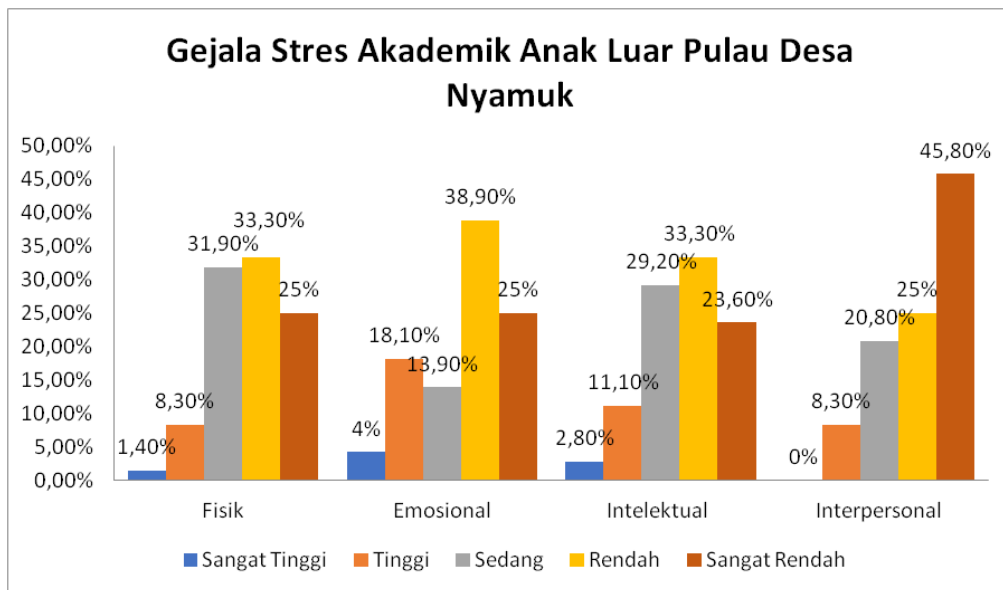
Kemudian untuk tingkat Stres Akademik siswa luar pulau Nyamuk kelas 11 di SMAN 1 Siantan Timur, berdasarkan hasil penyebaran kuesioner diperoleh hasil pengolahan tingkat stres akademik siswa siswa luar pulau Nyamuk SMAN 1 Siantan Timur memiliki tingkat stres akademik yang di pada kategori sedang dengan jumlah persentasi sebesar 42,1 % dan di kategori rendah sebesar 42,1% .

Selanjutnya, tingkat stres akademik siswa luar pulau Nyamuk kelas XII SMAN 1 Siantan Timur memperoleh hasil level stres akademik yaitu ada pada katagori sedang sebesar 41,9%.(13 orang).

Gejala Stres Akademik Siswa Luar Pulau Desa Nyamuk Siswa SMA N 1 Siantan Timur

Gejala stres akademik terbagi menjadi 4 (empat), yaitu gejala intelektual, interpersonal, fisik dan emosional. Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, diketahui bahwa stres akademik anak pulau siswa SMAN N 1 Siantan Timur ada pada kategori sedang dengan gejala Stres Akademik siswa luar pulau Nyamuk yaitu persentasi tertinggi pada kategori sedang yaitu pada gejala indikator fisik.

Berikut ini dijelaskan secara rinci gejala stres akademik anak pulau siswa SMA N 1 Siantan Timur.



Dari diagram diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gejala stres akademik anak pulau siswa SMAN 1 Siantan Timur di indikator fisik ada pada kategori rendah dengan persentase tertinggi sebesar 33,3%. Pada gejala emosional stres akademik siswa SMAN 1 Siantan Timur dengan persentase tertinggi sebesar 38,9% berada pada kategori rendah. Kemudian untuk gejala intelektual stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk SMAN 1 Siantan Timur dengan persentase tertinggi sebesar 33,3% ada pada kategori rendah. Serta pada gejala interpersonal stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk SMAN 1 Siantan Timur dengan persentase tertinggi sebesar 45,8% berada pada kategori sangat rendah.

Hasil penelitian stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk siswa SMAN 1 Siantan Timur memperlihatkan bahwa tingkat Stres Akademik siswa luar pulau desa Nyamuk dalam menempuh pendidikan dibangku SMA ada di kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 38,9%. Hasil ini berkesesuaian dengan hasil penelitian Azmy (2017), yang mengatakan bahwa stress akademik siswa berbakat kelas 10 di SMA N 4 Bandung T/A 2015/2016 ada di kategori sedang.

Dan juga penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil dan Zadrion Ardi (2013), yang menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri di kota Padang memiliki presentase paling banyak yaitu siswa yang berada di kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 71,8 %. Stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk SMAN 1 Siantan Timur dari kelas X, XI, XII disebabkan oleh faktor tekanan tugas sekolah, hubungan dengan teman sekolah, jarak tempuh dari rumah ke sekolah, kondisi jalan menuju sekolah, sarana dan prasarana sekolah. Kendala terbesar yang hadapi siswa anak pulau adalah kondisi fisik dan perjalanan menuju sekolah.

Kegiatan pembelajaran di SMAN 1 Siantan Timur dimulai pada pukul 7.30 WIB sampai dengan pukul 14.00 WIB. Bagi siswa yang berada diluar pulau diharuskan berangkat lebih cepat agar tidak telat sampai ke sekolah. Hal ini menimbulkan stres akademik bagi mereka. Begitu sampai ke sekolah anak pulau siswa SMA Negeri 1 Siantan Timur ini harus langsung mengikuti kegiatan belajar mengajar, tanpa jeda istirahat yang memadai dari perjalanan pergi ke sekolah. Proses belajar ini lah yang menimbulkan kelelahan baik fisik maupun pikiran peserta didik. Hal ini berkesesuaian dengan penelitian oleh Carvet dalam Misra Mckean (2000) yang menyatakan bahwa stress akademik bersumber pada proses belajar-mengajar yang berpengaruh terhadap proses berpikir serta pada tubuh, berpengaruh juga terhadap emosi, dan perilaku yang ditimbulkan.

Kelas dengan tingkat stres akademik tertinggi dialami oleh siswa luar pulau desa Nyamuk kelas X, hal ini dikarenakan siswa kelas X merupakan siswa baru di SMAN 1 Siantan Timur sehingga harus melakukan proses adaptasi di sekolah baru sehingga

kurang mampu mengikuti aktivitas belajar mengajar di sekolah dengan baik. Selain itu mereka juga diminta untuk mengubah kebiasaan lama seperti belajar di bimbing oleh guru, namun di SMA mereka harus belajar lebih mandiri seperti mencari bahan pembelajaran sendiri, materi pembelajaran lebih sulit, serta mengenal orang baru dan lingkungan baru.

Tingkat stres akademik siswa luar pulau desa Nyamuk tertinggi nomor dua terjadi pada siswa kelas XII, hal ini terjadi karena mereka merupakan siswa tingkat akhir yang akan menempuh Ujian Akhir, sehingga harus melakukan persiapan-persiapan yang melelahkan dan belajar lebih keras, agar mencapai kelulusan dengan nilai terbaik, melakukan persiapan untuk pesta kelulusan, persiapan masuk universitas dan tugas sekolah lainnya. Kebanyakan siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian akhir biasanya mengalami rasa cemas yang tinggi karena takut tidak lulus ujian akhir dan tidak bisa melanjutkan ke jenjang universitas, atau karena bingung untuk memilih lanjut kuliah atau bekerja.

Tingkat stress akademik terendah terjadi pada siswa kelas XI. Hal ini dikarenakan oleh siswa kelas XI tidak memiliki beban seperti yang dirasakan yang oleh siswa kelas X dan XII. Mereka tidak lagi melakukan adaptasi disekolah, sudah mengenal lingkungan sekolah dengan baik, tidak sedang melakukan persiapan ujian akhir dan tidak melakukan persiapan menuju jenjang universitas.

Reaksi individu terhadap stres akademik dapat dilihat dari empat gejala, yaitu: gejala emosional, gejala fisik, gejala interpersonal dan gejala intelektual. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa gejala stress akademik yang ditunjukkan oleh peserta didik luar pulau desa Nyamuk di SMAN 1 Siantan Timur hampir sama di semua indikator, yaitu ada pada kategori rendah, dan pada gejala interpersonal ada pada kategori sangat rendah. Namun jika dilihat dari kategori tinggi paling besar angkanya berada pada gejala emosional. Gejala emosional merupakan gejala yang berhubungan dengan emosi seseorang. Hal ini terlihat dari gejala yang ditunjukkan siswa seperti perilaku sering cemas atau gelisah akan masa depan, sedih atau murung, gugup, mudah marah, harga diri menurun dan rasa terancam. setiap yang menyebabkan stress bergantung pada bagaimana individu secara kognitif menilai serta menginterpretasikan peristiwa. Penilaian kognitif menggambarkan interpretasi seseorang terhadap peristiwa dalam hidup mereka sebagai bahaya, ancaman, atau tantangan, dan keyakinan mereka tentang kemampuan mereka untuk menghadapinya secara efektif. Gejala yang memiliki persentase adalah merasa gugup, merasa gelisah dan merasatidak aman. Hal ini juga bisa terlihat dari perilaku siswa sehari-hari.

Hasil penelitian ini berkesesuaian dengan hasil penelitian oleh Azmy, dkk (2017), bahwa stres akademik memiliki pengaruh pada reaksi proses berpikir siswa, yaitu prestasi menurun, menjadi sulit berkonsentrasi, perfeksionis, tidak memiliki prioritas hidup, selalu berfikir negative, menjadi jenuh dan kehilangan harapan. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik ada pada kategori sedang di SMAN 1 Siantan Timur menunjukkan gejala hilang selera makan karena takut terlambat datang ke sekolah dan memikirkan tugas sekolah, gangguan tidur karena waktu berangkat ke sekolah terlalu pagi serta pulang pergi sekolah yang cukup melelahkan, pusing, sakit kepala, gangguan pencernaan akibat tekanan tugas sekolah, keringat berlebihan akibat jauhnya perjalanan menuju sekolah dan mudah lelah akibat jadwal belajar yang padat karena waktu belajar yang pendek dan mabuk laut perjalanan ke sekolah.

## **Simpulan**

---

Dari penelitian diatas, ditarik kesimpulan bahwa tingkat stress akademik anak luar pulau Nyamuk berada pada kategori sedang dengan dengan kelas dengan stress akademik tertinggi dirasakan oleh siswa kelas X. Gejala stress akademik yang paling banyak dialami oleh siswa luar pulau Nyamuk di SMA Negeri 1 Siantan Timur adalah gejala pada indikator emosional. .

## **Ucapan Terima Kasih**

---



Terima kasih saya haturkan kepada beberapa pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu, memberikan saran, kritikan, dan support system bagi saya saat pengerjaan tugas akhir ini.

## Daftar Rujukan

---

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1: 40-47
- Antara Kepri. 2022. Pemprov Kepri Dorong Pengembangan Sawah Padi Anambas. Kepulauan Riau. (diakses tanggal 12 Desember 2022) <https://kepri.antaraneews.com/berita/16760/pemprov-kepri-dorong-pengembangan-sawah-padi-anambas>.
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika
- Azmy, A, N., Nurihsan, A, J, & Yudha, E, S. (2017). Deskripsi Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. 1(2). 197-208.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Galih, Krisdiana Dan Noviansyah, Saputra. 2017. Kabupaten Kepulauan Anambas Dalam Angka. BPS Kabupaten Kepulauan Anambas
- Google Earth. 2022. Peta Perjalanan SMA Negeri 1 Siantan Timur. (diakses tanggal 6 Desember 2022) [Google Earth](#)
- Hardjana, Agus M. 1994. *Stress Tanpa Distress: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Losyk, Bob. 2007. *Kendalikan Stres Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Misra, R. Dan McKean, M. (2000). College Student 'S Academic Stres And Its Relation To Their Anxiety, Time Management And Leisure Satisfaction . *American Journal Of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Muslim, Moh. 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2: 192-201.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. 2013. "Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1, no 2: 143-150.
- UU No 33 Tahun 2008 tentang Pembentukan Kabupaten Kepulauan Anambas di Provinsi Kepulauan Riau. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39682/uu-no-33-tahun-2008>
- Wikipedia. 2022. Kabupaten Kepulauan Anambas. Ensiklopedi Gratis. (diakses tanggal 28 oktober 2022) [https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Kepulauan\\_Anambas](https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Kepulauan_Anambas)

---

### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---