

Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi

Rima Irmayanti^{1*)}, Siti Fatimah² & Syari Fitrah Rayaginansih³
IKIP Siliwangi

*) Alamat korespondensi: Jl. Terusan Jend. Sudirman, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 4052, Indonesia; E-mail: rima16o5@gmail.com

Article History:

Received: 30/01/2022;
Revised: 30/05/2022;
Accepted: 22/06/2022;
Published: 30/06/2022.

How to cite:

Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S, F. (2022) Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), pp. 82–86. DOI: 10.26539/terapeutik.61907



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. © 2022, Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S, F..(s).

Abstrak: Stres di bidang akademik pada siswa muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, namun harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan stres akademik siswa tingkat X SMK Negeri se kota Cimahi. Metode penelitian yang digunakan yaitu survey. Metode survey merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi saat ini, tentang karakteristik suatu variabel dari sampel yang diambil dari populasi tertentu. Populasi penelitian terdiri dari siswa tingkat X SMK Negeri se kota cimahi yaitu SMK Negeri 1 Cimahi, SMK Negeri 2 Cimahi, dan SMK Negeri 3 Cimahi yang berjumlah 1865 siswa sedangkan sampel penelitian berjumlah 311 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 % siswa berada pada kategori tinggi, 41% kategori sedang, dan 55% pada kategori rendah.

Kata Kunci: Stres akademik, siswa SMK

Abstract: Stres in the academic field on students arises when expectations for achieving academic achievement increase, but these expectations are not in accordance with the abilities of students. This study aims to describe the academic stres of X-level students of State Vocational Schools throughout the city of Cimahi. The research method used is a survey. The survey method is a quantitative research method used to obtain data that is currently happening, about the characteristics of a variable from a sample taken from a certain population. The research population consisted of students of level X SMK Negeri in Cimahi, namely SMK Negeri 1 Cimahi, SMK Negeri 2 Cimahi, and SMK Negeri 3 Cimahi which collected 1865 students while the research sample found 311 students. The results showed that there were 4% of students in in the high category, 41% in the medium category, and 55% in the low category.

Keywords: Academic stress, vocational high school students

Pendahuluan

Pendidikan merupakan upaya untuk dapat meningkatkan kehidupan bangsa. Melalui pendidikan manusia dapat memperoleh kesejahteraan dan kebermaknaan dalam hidupnya. Kebermaknaan hidup ini diperoleh dari proses panjang selama manusia mengenyam pendidikan, terutama pendidikan formal. Pada pendidikan formal inilah, kualitas individu dapat terlihat secara jelas dalam bentuk pengakuan kemampuan dan keterampilan oleh pemerintah, atau dengan kata lain ijazah. Proses panjang dalam menjalani pendidikan formal ini tentu tidak mudah, terdapat banyak kondisi yang menjadi kendala dan motivasi di dalamnya.

Terutama dalam kondisi pandemi saat ini, meskipun telah dilakukan *blended learning* atau percampuran antara luring dan daring yang telah dilakukan oleh setiap sekolah di Indonesia namun masih dianggap belum maksimal dan memerlukan berbagai evaluasi. Gabungan pembelajaran yang dilakukan secara *blended learning* tidak sedikit membuat siswa yang kebingungan dan kelelahan, Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia, Retno Listyarti (Genial, 2020) banyak peserta didik mengalami tekanan secara psikologi hingga putus

sekolah karena berbagai masalah yang muncul selama mengikuti belajar jarak jauh atau belajar *online* yang dilakukan selama pandemi COVID-19 yaitu antara lain banyak anak tidak bisa mengakses pembelajaran jarak jauh secara daring, sehingga banyak dari mereka yang tidak naik kelas sampai putus sekolah. Khurriyati dkk (2021) menyatakan bahwa pembelajaran daring memberikan dampak negatif pada siswa. Dijelaskan bahwa hasil belajar yang diperoleh pada siswa dikarenakan mendapat bantuan mengerjakan dari orang tua, keluarga, tetangga dan guru les, sehingga siswa kurang memiliki kemandirian dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru

Kondisi tersebut menyebabkan munculnya stres akademik di kalangan siswa, terutama siswa SMK yang notabenehnya mengedepankan praktikum, sehingga Ketika dilakukan secara daring hal ini cukup menyulitkan. Hasil penelitian Indiriani (2021) menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Godean yang dominan pada kategori tinggi yaitu sebanyak 182 atau 51.7% pada kategori rendah diperoleh sebanyak 136 atau 38.63% dan nilai terendah pada kategori sangat tinggi sebanyak 23 atau 6.83%. Hal ini menunjukkan bahwa separuh lebih dari responden mengalami stres akademik. Hasil serupa dilaporkan Tibr (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Sahid Jakarta yang menjadi responden penelitian sebanyak 66,4% mengalami stres akademik tingkat sedang dari 211 siswa, sebanyak 26,1% memiliki stres akademik tingkat tinggi, dan sebanyak 7,6% lainnya siswa memiliki stres akademik tingkat rendah. Stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan karena adanya kurangnya kemampuan menghadapi tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademiknya untuk memperoleh nilai sesuai standar Skor Ketuntasan Minimum (SKM) yang sudah ditetapkan disetiap mata pelajaran di sekolah. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017).

Mengingat pentingnya menghindari stres akademik pada siswa dalam kegiatan belajar di sekolah, maka penelitian berkaitan dengan stres akademik penting untuk diteliti untuk menghindari dampak negatif pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat stres akademik siswa SMK Negeri se Kota Cimahi sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah terutama guru BK dalam memberikan layanan yang tepat berkaitan dengan reduksi stres akademik siswa tingkat X.

Metode

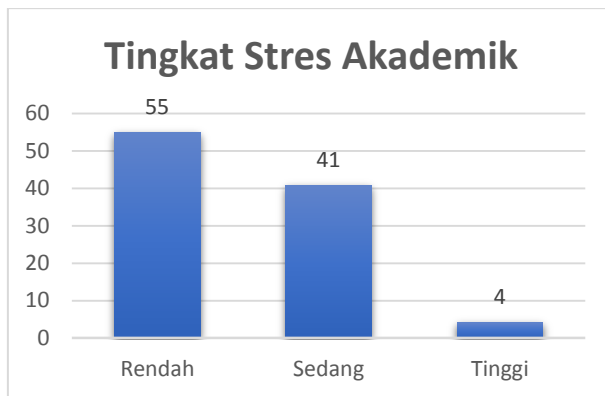
Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu survey. Metode survey merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi saat ini, tentang karakteristik suatu variabel dari sampel yang diambil dari populasi tertentu. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Analisis data dibantu dengan menggunakan *SPSS* dan *Microsoft Excel*. Populasi penelitian terdiri dari siswi tingkat X SMK Negeri se kota cimahi yaitu SMK Negeri 1 Cimahi, SMK Negeri 2 Cimahi, dan SMK Negeri 3 Cimahi yang berjumlah 1865 siswa. Sampel penelitian berjumlah 311 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu, teknik *simple random sampling* menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

- n : jumlah sampel
N : jumlah populasi
e : batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

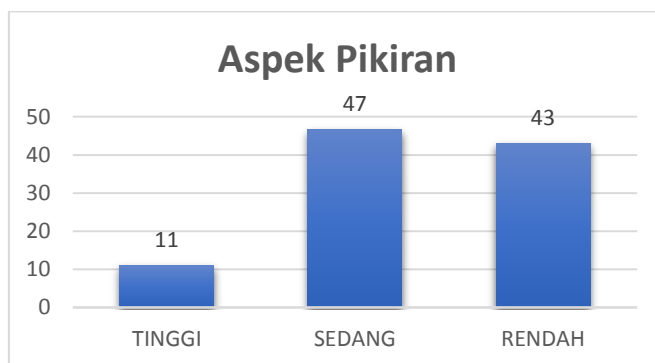
Hasil dan Diskusi

Angket stres akademik yang disebarkan kepada siswa tingkat X SMK Negeri Cimahi tahun ajaran 2021/2022, diperoleh data bahwa sebanyak 311 siswa telah mengisi angket tersebut. Adapun hasil dari sebaran data yang diperoleh yakni sebagai berikut.



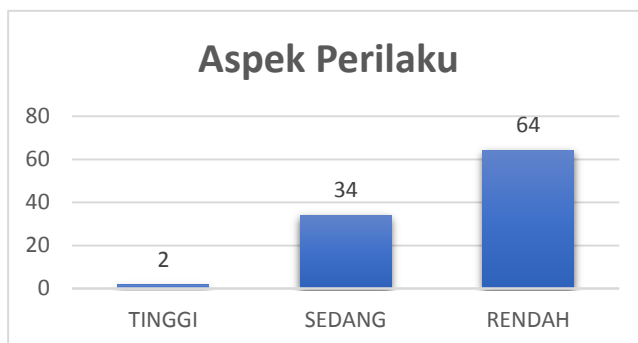
Gambar 1. Grafik Tingkat Stres Akademik Siswa

Dari grafik menunjukkan bahwa sebanyak 55 % siswa berada pada tingkat rendah, artinya siswa memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan pikiran dan perilakunya terhadap tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 41 % siswa berada pada tingkat sedang, artinya siswa cukup memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya terhadap tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 4 % siswa berada pada tingkat rendah, artinya siswa tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya terhadap tuntutan akademik sekolah. Sedangkan analisis data dari setiap aspek dari stres akademik yang meliputi pikiran dan perilaku disajikan pada grafik berikut.



Gambar 2. Grafik Aspek Pikiran Siswa

Dari grafik aspek pikiran diperoleh data bahwa sebanyak 43% siswa berada pada tingkat rendah, artinya siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 47% berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 11% berada pada kategori tinggi, artinya siswa tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah.



Gambar 3. Grafik Aspek Perilaku Siswa

Dari grafik aspek perilaku diperoleh data bahwa sebanyak 2% siswa berada pada tingkat tinggi, artinya siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 81% berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah. Sebanyak 19% berada pada kategori rendah, artinya siswa tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikirannya terkait tuntutan akademik sekolah.

Dari grafik yang ditunjukkan, secara umum siswa tingkat X SMK Negeri se Kota Cimahi berada pada tingkat rendah yaitu 55 % yaitu sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan stres akademik atau tuntutan akademik yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan pada aspek pikiran, siswa berada pada kategori sedang yaitu Sebagian besar siswa cukup mampu mengendalikan pikiran terhadap tuntutan akademik sekolah. Pada aspek perilaku, siswa berada pada kategori tinggi yaitu Sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilakunya terhadap tuntutan akademik sekolah.

Stres disebabkan karena adanya tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan sehingga memunculkan tekanan yang dirasakan seseorang. Jika dikaitkan dengan akademik maka tuntutan yang dimaksud berhubungan dengan pembelajaran. Menurut Desmita (2017) menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor". *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses kegiatan belajar mengajar, diantaranya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Terutama dalam kondisi pasca pandemic saat ini, yang telah menerapkan tatap muka baik full maupun terbatas, ternyata juga memiliki dampak terhadap siswa. Dampak stres akademik ini terjadi karena meskipun telah diadakan tatap muka terbatas tetapi, interaksi antar teman dan guru tetap dibatasi (Bahrodin dan Widiyati, 2021).

Pemaparan ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang didapatkan peneliti, yakni sebagian besar siswa tingkat X SMK Negeri se kota cimahi telah berada pada kategori rendah, yang artinya stres akademik ini tidak dialami oleh siswa. Kemampuan siswa dalam mengendalikan stres akademik dapat disebabkan beberapa faktor, yaitu dari segi pikiran: tidak mudah lupa, dapat menentukan prioritas hidup, tidak merasa kebingungan atau mudah berkonsentrasi, dapat mencari jalan keluar Ketika mendapat masalah, prestasi meningkat, memiliki harapan, berpikir positif. Dari segi perilaku para siswa tidak melakukan beberapa hal seperti: menggerutu, menyendiri, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, sulit mendisiplinkan diri, jenuh (merasa tidak menikmati hidup).

Alvin (dalam Rahmawati, 2012) menyebutkan terdapat faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu: pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu: pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba. Stres akademik yang disebabkan oleh pola pikir individu. Pola pikir ini bisa positif bisa juga negatif. Pola pikir positif diarahkan untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialami, sedangkan pikiran negatif melahirkan berbagai alasan untuk menghindari permasalahan yang ada (Abraham, 2004). Inilah yang kemudian dapat dijadikan penyebab siswa SMK negeri se kota Cimahi memiliki stres akademik yang rendah. Kondisi yang berbeda ditunjukkan oleh hasil penelitian Taufik, Ildil, Ardi (2013) bahwa 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8%).

Simpulan

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul. Faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal dan

eksternal. Dalam hal ini lebih ditekankan pada faktor internal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu: pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Dari hasil penelitian yang menyangkut pikiran dan perilaku menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah berada pada kategori rendah untuk stres akademik, rendah di sini bukan merujuk pada meningkatnya stres akademik sehingga siswa perlu mereduksi stres akademik yang dirasakan melainkan siswa telah memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan stres yang dialami. Karena angket yang digunakan bersifat unfavorable sehingga semakin rendah maka semakin baik. Hasil penelitian dapat diartikan sebagai respon positif yang diberikan siswa terhadap stres akademik yang dirasakan, di luar dari faktor eksternal. Rendahnya stres akademik yang dipikirkan dan disikapi oleh siswa SMK Negeri se Kota Cimahi belum dapat mencerminkan rendahnya stres akademik pada faktor eksternal, sehingga perlu ada penelitian lebih lanjut untuk faktor eksternal tersebut. Dalam sudut pandang Bimbingan dan Konseling, sikap positif yang ditunjukkan oleh para siswa dapat menjadi peluang untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan pola pikir dan sikap negatif dalam dirinya.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ucapkan banyak terimakasih kepada penulis 2 yaitu Siti Fatimah, dan penulis 3 yaitu Syari Fitrah atas kontribusi yang telah diberikan untuk penyelesaian artikel. Juga pada instansi IKlp Siliwangi yang telah memberikan kesempatan kepada para peneliti untuk mendapatkan dana Hibah Internal 2021/2022 sehingga peneliti dapat mengembangkan keilmuan bimbingan dan Konseling pada khususnya.

Daftar Rujukan

- Abraham, A. (2004). *Membangun Kepribadian dengan Berpikir Positif*. Surabaya: Diaglossia Media.
- Bahrodin, A, & Widiyati, E (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. *SAINSTEKNOPAK*. ejournal.unhasy.ac.id.
- Barseli, M, Ildil, I, & Fitria, L (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *jurnal.iicet.org*.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Genial. (2020). Retno Listyarti : Banyak Siswa Stres Hingga Putus Sekolah Selama ikuti PJJ Daring. tersedia [online] diakses 2 februari 2022.
- Indriani, T (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, scholar.archive.org.
- Khurriyati, Y., Setiawan, F. Mirnawati, L.B.(2021). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Siswa MI Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Ilmiah "Pendidikan Dasar" Vol. VIII (1)*
- Rahmawati. (2012). *Dasar-dasar Kebidanan*. Jakarta. PT. Prestasi Pustakarya
- Tibr, T. U. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (tidak diterbitkan)
- Taufik, Ildil, dan Ardi,Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.

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.