

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 2 Hal 87 - 95
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received June 14th 2023; Accepted December 2th 2023; Published December 16th 2023		

TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMKN DI BANDA ACEH

Putri Ayu Mahbengi*, Nurhasanah & Nurbaity
futriayuxx1996@gmail.com
Universitas Syiah Kuala

Abstract : *Academic stress arises from the pressure to achieve excellence in an increasingly competitive academic environment. Vocational high school (SMKN) students in Banda Aceh experience the burden of academic stress originating from various pressures and demands. This research adopts a quantitative approach with a descriptive percentage research design. The population consists of 6 SMKNs in Banda Aceh, with a sample of 4 schools representing 2,976 students, represented by 327 students. Sampling is conducted using a multistage random sampling technique from grade levels X to XII. Data collection involves two scales: the level of academic stress and the causes of academic stress. The research results show the level of academic stress among students, with 1% in the very high category, 14% high, 35% moderate, 39% low, and 11% very low. The causes of academic stress involve school demands such as limited time for assignments, concerns about the future, and loss of energy for studying. Student self-demands include low learning motivation, fear of failure, anxiety about exams, inadequate resources, and concerns about the future.*

Keywords: *Academic Stress Level; Causes of Academic Stress.*

Abstrak : Stres akademik muncul dari tekanan untuk mencapai prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang meningkat. Siswa SMKN di Banda Aceh mengalami beban stres akademik yang berasal dari berbagai tekanan dan tuntutan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif persentase. Populasi terdiri dari 6 SMKN di Banda Aceh, dengan jumlah sampel sebanyak 4 sekolah atau 2.976 siswa, diwakili oleh 327 siswa. Sampel diambil melalui teknik multistage random sampling dari tingkat kelas X hingga XII. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala: tingkat stres akademik dan penyebab stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik siswa, dengan 1% dalam kategori sangat tinggi, 14% tinggi, 35% sedang, 39% rendah, dan 11% sangat rendah. Penyebab stres akademik melibatkan tuntutan dari sekolah seperti waktu terbatas untuk tugas, kekhawatiran akan masa depan, dan kehilangan energi untuk belajar. Tuntutan dari diri siswa melibatkan motivasi belajar rendah, ketakutan akan kegagalan, kecemasan menghadapi ujian, sumber daya yang tidak memadai, dan kekhawatiran tentang masa depan.

Kata Kunci: Tingkat Stres Akademik; Penyebab Stres Akademik.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan-perubahan tersebut

perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa ini, remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial dan akademis mengharuskan remaja memiliki banyak peran

dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya.

Masa remaja prestasi dan minat sosial menjadi hal yang penting. Remaja mulai merasakan bahwa kehidupannya saat ini akan menjadi penentu di masa depan. Contohnya kegagalan dan keberhasilan yang dicapai sekarang akan berpengaruh terhadap keberhasilan di masa yang akan datang. Suatu harapan yang ditetapkan oleh remaja ini terkadang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan tempat remaja berada, hal tersebut akan menimbulkan stres atau tekanan.

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Barseli, 2017). Santrock (2015) mengatakan stres sebagai sebuah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stresor.

Stres dapat mengakibatkan efek positif maupun negatif, sedangkan efek positifnya dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres yang berhubungan dengan intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang Pendidikan (Tamara & Chris, 2018). Stres dalam dunia pendidikan yang dialami oleh remaja ialah stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor. Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Desmita, 2010).

Stresor akademik yang dialami oleh siswa remaja tersebut dapat berupa stresor internal dan eksternal yang dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi siswa remaja yang mengalaminya, pada tingkat rendah stres akan dapat mendorong atau memotivasi untuk meningkatkan produktivitas karena pada hakikatnya stres positif dibutuhkan agar siswa tertantang melakukan sesuatu. Namun, jika siswa memandang tuntutan akademik yang diberikan oleh sekolah sebagai tekanan, maka stres yang timbul akan berlebih dan tidak mampu untuk dikendalikan siswa sehingga akan berakibat buruk baik secara mental ataupun fisik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh ditemukan bahwa banyak permasalahan yang dihadapi oleh siswa salah satunya ialah merasa salah jurusan sehingga siswa tersebut malas untuk belajar dan mengerjakan tugas jurusan, oleh karena itu ia sering merasa kebingungan dan tidak paham dengan pelajaran jurusannya. Hal tersebutlah yang membuat siswa menjadi stres di sekolah.

Masalah selanjutnya siswa sering merasa lelah saat belajar dan merasa terbebani dengan banyaknya tugas. Selain itu, siswa tersebut juga mempunyai kebiasaan buruk yaitu suka menunda-nunda pekerjaan rumah sehingga tugas tersebut akan menumpuk dan menyelesaikannya merupakan beban berat baginya. Selanjutnya siswa juga kerap kali khawatir dengan prestasi menurun dan tidak sebaik tahun lalu, padahal siswa tersebut merasa ia telah maksimal dalam setiap mata pelajaran di sekolah. Orang tua juga dapat menjadi salah satu faktor stres yang dirasakan oleh siswa karena tuntutan dari orang tua kepada anak yang menuntut anak untuk berprestasi dan mampu bersaing dengan siswa lain demi mempertahankan prestasi. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya stres akademik di kalangan siswa.

Stres akademik disebabkan karena pikiran negatif siswa terhadap tuntutan akademik, ditemukan bahwa stres akademik

disebabkan oleh faktor lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2017) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan oleh mata pelajaran yang banyak, ruang kelas yang tidak kondusif, lamanya proses belajar di sekolah, merasa lelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, banyaknya tugas, beban praktikum yang tinggi, adanya persaingan meraih prestasi, ketidakpuasan dengan cara mengajar guru dan tuntutan untuk mendapatkan nilai di atas KKM.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2022) juga menemukan bahwa stres yang dialami siswa ternyata memiliki dampak yang cukup krusial. Stres yang dialami peserta didik faktanya melahirkan beberapa masalah-masalah baru seperti menurunnya semangat belajar, memunculkan perilaku maladaptif peserta didik baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Beberapa gangguan yang mungkin muncul seperti, kelelahan, merasa lebih rentan sakit, mudah cemas, berpikir berlebihan, merasa mempunyai banyak beban, tidak yakin dengan diri sendiri, tidak percaya diri, serta sulitnya beradaptasi dengan kondisi dan situasi baru ketika mengalami suatu permasalahan pemicu munculnya stres.

Siswa remaja yang memilih sekolah kejuruan, mengharuskan dirinya untuk mampu melakukan pembelajaran lewat kegiatan praktik baik didalam sekolah (laboratorium) maupun di luar sekolah (dunia industri). Mereka dituntut untuk mandiri serta mampu mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan rumah, baik dalam bentuk mengerjakan lembar kerja siswa maupun tugas-tugas dalam bentuk prakarya, mencari bahan-bahan untuk mendukung belajar dengan baik. Mereka dituntut untuk mampu menguasai pelajaran kejuruan dan pelajaran umum seperti di sekolah sederajat pada umumnya. Kegiatan-kegiatan tersebut merupakan tuntutan-tuntutan yang harus mereka hadapi. Stres akademik pada siswa diperkirakan disebabkan oleh tuntutan-tuntutan tersebut.

Peneliti tertarik untuk menyelidiki tingkat stres akademik dan faktor-faktor

penyebabnya pada siswa SMKN di Banda Aceh. Siswa yang mengalami stres tinggi umumnya melihat tuntutan akademik sebagai beban, membentuk pola pikir negatif terhadap stres tersebut. Sebaliknya, siswa dengan stres akademik rendah memandang tuntutan tersebut sebagai tantangan untuk mengembangkan potensi dan prestasi belajarnya.

Dalam usaha mengubah persepsi siswa terhadap stres akademik menjadi positif, penting bagi sekolah untuk merancang dan melaksanakan program pelatihan serta manajemen stres. Oleh karena itu, diperlukan data yang mencakup tingkat stres siswa dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik mereka.

Pemahaman yang lebih mendalam terkait kondisi stres siswa diharapkan dapat memberikan dasar untuk pengembangan kebijakan sekolah yang lebih efektif. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi yang berharga bagi sekolah dalam melakukan evaluasi kondisi siswa, terutama terkait dengan tuntutan akademik yang menjadi sumber stres..

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif persentase. Menurut Bungin (2005) Penelitian kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter.

Populasi yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah 6 SMKN di kota Banda Aceh. Teknik Yang digunakan dalam pengambilan sampel ialah multi-stage random sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan secara bertahap dengan menggunakan unit sampling yang lebih kecil dari setiap tahap. Penggunaan teknik multistage random sampling ditetapkan bahwa terdapat empat sekolah yang mewakili populasi dengan

sampel 4 sekolah yaitu SMKN 5 TELKOM Banda Aceh, SMKN 1 Banda Aceh, SMKN 2 Banda Aceh, dan SMKN 3 Banda Aceh.

Tabel 1. Daftar Sampel Dalam Penelitian di SMK Banda Aceh

Sekolah	Jumlah Sampel
SMKN 5 TELKOM Banda Aceh	40
SMKN 3Banda Aceh	81
SMKN 1 Banda Aceh	88
SMKN 2 Banda Aceh.	118
Jumlah	327

Teknik Pengumpulan data yang peneliti gunakan ialah angket, menurut sugiyono (2017) angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pada penelitian ini, peneliti mengukur menggunakan skala tingkat stres akademik dan penyebab stres akademik yang peneliti adopsi dari Rahma Wardah (2020).

Pengujian validitas item pernyataan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan formula korelasi product moment.

a. Uji Validitas Skala Tingkat Stres Akademik

Skala tingkat stres akademik terdiri dari 35 item pernyataan yang akan digunakan untuk menguji validitas item. Setelah diuji validitas diperoleh 34 item yang valid, serta 1 item yang tidak valid. variabel tingkat stres akademik yang valid dipilih ber-dasarkan nilai korelasi yang berada di atas 0,30 sedangkan untuk yang tidak valid memiliki nilai di bawah 0,30.

b. Uji Validitas Skala Penyebab Stres Akademik

Skala penyebab stres akademik terdiri dari 25 item pernyataan yang akan digunakan untuk menguji validitas item. Setelah diuji validitas diperoleh

25 item yang valid. Variabel penyebab stres akademik yang valid dipilih berdasarkan nilai korelasi yang berada di atas 0,30 sedangkan untuk yang tidak valid memiliki nilai di bawah 0,30.

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan Microsoft Excel. Menurut Sugiyono (2018) uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data yang tidak reliabel, tidak dapat di proses lebih lanjut karena akan menghasilkan kesimpulan yang bias. Suatu alat ukur yang dinilai reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang konsisten dari waktu ke waktu. Berikut kriteria reliabilitas Cronbach`s Alpha menurut Guilford (Wijayanto, 2016).

Tabel 2. Kriteria Reliabilitas Guilford (Wijayanto, 2016)

Besaran Koefisien	Kualifikasi
0,91-1,00	Sangat Tinggi
0,70-0,90	Tinggi
0,41-0,70	Sedang
0,21-0,40	Rendah
<0,20	Sangat Rendah

Setelah dilakukan uji reliabel terhadap instrumen penelitian, maka diperoleh bahwa instrumen tingkat stres akademik memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,938, sehingga instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel ($0,938 > 0,70$). Selanjutnya, instrumen yang digunakan untuk mengukur penyebab stres akademik memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 1,039, sehingga instrumen tersebut dikatakan reliabel ($1,039 > 0,70$).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN
Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa SMKN Di Banda Aceh

Melihat hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa data hipotetik pada variabel tingkat stres akademik yang terdiri dari 34 item pertanyaan dengan nilai $X_{max} = 170$, $X_{min} = 34$, $Mean = 102$ dan $SD = 22,66$. Adapun deskripsi hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil analisis Skor Min, Max, Mean, Dan Standar Deviasi Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres Akademik	Min	Max	Mean	SD
Data Hipotetik	34	170	102	22,66
Data Empirik	37	158	92.68	20.28

Berdasarkan kategorisasi norma oleh azwar (2012) dan data hipotetik pada variabel tingkat stres akademik yang terdiri dari 34 item pertanyaan dengan nilai $X_{max} = 170$, $X_{min} = 34$, $Mean = 102$ dan $SD = 22,66$. Data hipotetik tersebut dijadikan acuan dalam mengkategorikan variabel tingkat stres akademik.

Tabel 4. kategorisasi tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh

Kategori	Interval	Frequency	Percent
Sangat Rendah	$X < 68$	35	11%
Rendah	$68 < X \leq 91$	128	39%
Sedang	$91 < X \leq 113$	116	35%
Tinggi	$113 < X \leq 136$	45	14%
Sangat Tinggi	$X > 136$	3	1%
Total		327	100%

Berdasarkan pada tabel diatas, maka gambaran tingkat stres akademik pada siswa kelas X, XI, XII SMKN di Banda Aceh dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 327 sampel menunjukkan bahwa kategori tingkat stres akademik, 15% dalam keadaan sangat tinggi dan tinggi, kategori sedang sebesar 35%, kategori rendah sebesar 39%, dan kategori sangat rendah sebesar 11%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik siswa SMKN Banda Aceh berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu instrument yang peneliti gunakan, penarikan sampel yang menggunakan multistage ran-dom sampling yang tidak mendetailkan kategori sekolah, peneliti menggunakan rumus yang berbeda dari

penelitian sebelumnya yaitu rumus kategorisasi lima jenjang oleh Azwar dan social desriabilitas yaitu bentuk motivasi dimana adanya kebutuhan dalam diri seseorang untuk mempe-roleh penilaian yang positif dari orang lain atau ingin memenuhi ha-rapan social, dengan menampilkan perilaku-perilaku yang dianggap se-suai atau dapat diterima dalam budaya sosial.

Tingkat stres akademik me-rupakan persepsi dan respon yang berbeda-beda tiap siswa terkait stres akademik. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMKN di Banda Aceh memiliki tingkat stres akademik dalam kate-gori rendah. Dapat diartikan bahwa siswa yang berada pada kategori rendah menganggap tuntutan aka-demik sebagai tantangan untuk me-ngembangkan potensi dan prestasi belajar, dan tidak menganggap tun-tutan akademik sebagai beban yang berat sehingga sulit untuk dihadapi. Tingkat stres akademik yang rendah tidak membahayakan bagi siswa, hal ini diperlukan untuk dapat mening-kan potensi siswa dan prestasi belajar karena siswa menilai tuntutan akademik yang ada sebagai tanta-ngan untuk dapat meraih prestasi.

Stres dapat berkontribusi posi-tif kalau jumlah stres tersebut adalah normal

Kondisi stres akademik pa-da tingkat yang rendah menunjukkan bahwa siswa merasakan stres aka-demik namun siswa dapat menge-lolanya dengan baik. Mengacu pada kurva Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Mathenydan Kolt (Nasib, 2016) menginterpretasikan bahwa stres yang bisa berdampak positif (eustress) terhadap kesehatan dan ki-nerja adalah pada saat stres itu tidak melebihi tingkat maksimal. Sedang-kan stres yang yang berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (dis-tress) terhadap kinerja dan kesehat-an. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang di-terima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres.

Meskipun secara umum tingkat stres akademik siswa SMKN di Banda Aceh berada

pada kategori rendah, namun masih ada sebagian kecil diantara mereka yang memiliki tingkat stres pada kategori sangat tinggi dan tinggi yaitu sebesar 15%. Ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil siswa yang menga-nggap tuntutan akademik sebagai suatu tekanan sehingga mereka semakin terbebani karena berbagai tekanan dan tuntutan yang muncul dalam prosesnya (Rahmawati, 2017). Oleh sebab itu, siswa yang stres akademik pada kategori tinggi tidak dapat dikatakan baik, karena siswa belum mampu mengelola pikirannya dalam memandang tuntutan aka-demik yang ada. siswa yang me-ngalami stres akademik akan me-nunjukkan gejala baik fisik, psikis, emosi dan perilaku.

Dapat dilihat jika ada siswa yang sering melakukan penyimpang-an perilaku seperti cepat bosan, terlihat tidak ada gairah atau moti-vasi mengerjakan tugas sekolah. Siswa cenderung menjadi cepat ma-rah, mudah merasa takut, gelisah, kelelahan akibat adanya tuntutan akademik dan memiliki hubungan yang tidak baik dengan guru atau teman sebaya.

Tingkat stres akademik yang tinggi dipengaruhi oleh pola pikir siswa, dimana hal ini menjadi salah satu faktor penentu, jika siswa memandang tuntutan akademik yang ada sebagai suatu hal yang mengan-cam dan melebihi batas kemampuan dirinya, maka hal itu akan memicu terjadinya stres akademik, tetapi sebaliknya, jika siswa memandang tuntutan kademik sebagai tantangan untuk mengembangkan diri, maka hal itu akan menjadi motivasi untuk dirinya. Sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (Nasib, 2016) menyatakan bahwa stres bisa ber-lanjut ketahap lebih parah atau sedi-kit demi sedikit semakin berkurang, hal tersebut ditentukan dengan bagai-mana cara individu menilai dan me-maknai suatu kejadian, jika individu menilai stres sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan menga-nggap dirinya tidak mampu meng-hadapi itu maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stres akademik.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi stres akademik salah satunya ialah kecewa

ketika men-dapat nilai ujian yang tidak memuaskan. Kohn & Frazer (Simbolon, 2015), mengatakan bahwa penyebab terbesar dari stres akademik ini bera-sal dari mengikuti ujian (pada saat dalam proses belajar maupun pada saat ujian akhir). Penelitian yang dilakukan oleh suyono, dkk (2016) terhadap siswa kelas X di satu SMA di Gersik juga menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori sedang. Adapun penyebab siswa mengalami stres akademik menjelang ujian kenaikan kelas se-bagian besar adalah karena masih ada beberapa materi yang belum di-mengerti, rasa takut jika nilai tidak sesuai dengan yang diharapkan dan hampir semua siswa takut tidak bisa naik kelas dengan standar yang tinggi.

Berdasarkan beberapa peneliti-an di atas, dapat dilihat bahwa setiap sekolah yang ada di berbagai daerah memiliki siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat yang berbeda dan dominan berada pada tingkat sedang dan rendah. Namun terdapat sebagian kecil siswa yang mengalami tingkat stres akademik pada kategori tinggi, seperti penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X, XI, XII SMKN di Banda Aceh, terdapat 15% siswa mengalami stres aka-demik pada kategori yang tinggi. Dapat diartikan bahwa tekanan akademik yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada siswa bisa terjadi di berbagai daerah.

Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh

Penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa dilatarbelakangi oleh tuntutan dari sekolah dan diri siswa. tuntutan dari sekolah yaitu intensitas belajar yang tinggi, frekuensi waktu belajar lebih lama, beban tugas akademik, tuntutan untuk berprestasi, ruang kelas tidak nyaman, hubungan interpersonal, fasilitas sekolah, dan tidak memiliki waktu luang. Sedangkan dari diri siswa, yaitu motivasi belajar rendah, takut gagal, cemas menghadapi ujian, sumber daya tidak memadai, dan kekhawatiran mengenai masa depan.

Terdapat perbedaan dari hasil penelitian yang diperoleh pada siswa di empat SMKN Banda Aceh dengan keresahan peneliti dan

penelitian ter-dahulu yang relevan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa kendala, yaitu keterbatasan siswa dalam memahami item pernyataan dalam kuesioner yang menyebabkan jawaban siswa tidak menunjukkan keadaan yang sebenarnya, pada penelitian ini adanya kemungkinan penarikan sampel yang bias dan adanya pengaruh-pengaruh diluar kontrol peneliti dalam penarikan sampel.

Hasil dari analisis data yang di peroleh dari 327 responden, 46,4% dari total keseluruhan sampel menjawab sesuai untuk item pernyataan "Waktu yang diberikan guru untuk mengerjakan tugas sangat terbatas" pada aspek pemikiran. dapat diartikan bahwa sumber daya yang tidak memadai menjadi salah satu penyebab terjadinya stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh. Sejalan dengan pendapat Misra & Castillo (Dhea, 2016) mengatakan berbagai laporan pada penelitian tentang stres akademik menghasilkan beberapa tuntutan yang terdiri dari, mata pelajaran, manajemen waktu, aktivitas sosial, dan kurangnya jaringan sosial.

Waktu yang terbatas adalah sumber yang utama dalam membentuk tekanan, ketakutan, dan kecemasan pada siswa. Bagi siswa yang dapat mengelola stresnya dengan baik dan menganggap itu sebagai tantangan maka stres tersebut tidak akan berpengaruh pada prestasi belajarnya, Namun jika siswa memandang tuntutan akademik yang di berikan oleh sekolah sebagai tekanan, maka stres yang timbul akan lebih dan tidak mampu untuk di kendalikan siswa sehingga akan berakibat buruk pada prestasi belajar siswa. Selain itu, pernyataan perasaan khawatir terhadap masa depan pada aspek perasaan. Hal ini dialami oleh 69% dari total keseluruhan sampel yaitu 327, dimana kekhawatiran dan harapan untuk masa depan, termasuk tentang jurusan dan universitas yang ingin dituju setelah menyelesaikan jenjang sekolah. Siswa terlalu khawatir tentang masa depan dan merasa sulit untuk fokus pada tujuan saat ini, hal ini dapat menjadi salah satu penyebab siswa mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat

Desmita (2012) yang menyatakan bahwa keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian juga bisa menjadi sumber stres siswa.

Selanjutnya pada aspek reaksi tubuh, berdasarkan data yang telah diperoleh dari 327 responden, menunjukkan bahwa 63,9% siswa menyatakan kehilangan energi untuk belajar karena tambahan jadwal belajar di sekolah merupakan penyebab stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) terhadap siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta menjelaskan bahwa siswa memiliki kecenderungan mengalami stres akademik seperti menunjukkan gejala merasa sedih, marah dan bosan bila dihadapkan dengan banyaknya tugas pelajaran dan lamanya waktu belajar, mudah lelah atau kehilangan energi dan mengantuk ketika belajar. Tujuan siswa di tuntut untuk dapat memahami materi pelajaran dengan baik sebenarnya sebagai bekal siswa untuk dapat melewati ujian dengan lancar dan dapat menjawab soal dengan baik dan benar. Siswa dianggap telah memahami materi pelajaran jika mereka mampu untuk menghadapi dan menjawab soal ujian dengan baik.

Berdasarkan data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 121 (39%) siswa menyatakan bahwa takut gagal dalam ujian merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Puspitasari, dkk. (Barseli & Ifdil, 2017) yang mengatakan siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Ketidakkampuan siswa dalam menjawab soal ujian dengan baik dan benar diperkirakan karena kurangnya pemahaman siswa terkait materi yang sudah diberikan. Perasaan takut yang dialami siswa saat akan melakukan ujian diduga dapat mengganggu konsentrasi siswa dan berpengaruh pada hasil belajar siswa. Selain mengalami takut gagal dalam ujian, siswa juga dihadapkan dalam kegiatan akademi yang padat, hal ini mengakibatkan sebanyak 37,8% siswa menyatakan bahwa beban laporan praktikum membuat siswa tidur tidak teratur.

Sejalan dengan pendapat Hardjanah (Angraini, 2018) menyatakan bahwa siswa

yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau ke-hilangan energi untuk belajar. Siswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan reaksi fisik seperti pusing, dan sakit kepala. hal ini terjadi karena siswa menilai bahwa tuntutan akademik tidak selaras dengan sumber daya yang dimiliki siswa. hal ini akan berdampak pada kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikis dan psikososial.

Berdasarkan pembahasan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik, seperti intensitas belajar yang tinggi, frekuensi waktu belajar lebih lama, beban tugas akademik, tuntutan untuk berprestasi, ruang kelas tidak nyaman, hubungan interpersonal, fasilitas sekolah, dan tidak memiliki waktu luang, motivasi belajar rendah, takut gagal, cemas menghadapi ujian, sumber daya tidak memadai, dan kekhawatiran mengenai masa depan. Semua faktor penyebab ini dapat menjadi informasi tambahan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah mengenai hal-hal apa saja yang menyebabkan siswanya mengalami stres akademik. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling dapat melakukan tindakan pencegahan (kuratif) melalui bimbingan belajar. Syamsu Yusuf (2009) mengungkapkan bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu atau konseli secara berkesinambungan agar mampu memahami potensi diri dan lingkungannya, menerima diri, mengembangkan diri secara optimal dan menyesuaikan diri secara positif.

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan pembelajaran dan dukungan sistem, dengan melakukan konsultasi dengan berbagai pihak seperti guru bimbingan dan konseling yang lain, guru, wali kelas, praktisi dan pihak sekolah dengan tujuan untuk mengentaskan masalah siswa yang berkaitan dengan perkembangan siswa di sekolah. Guru bimbingan dan konseling juga dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk mencari solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan

yang dialami oleh siswa terkait dengan pelajaran di kelas.

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa orang tua juga merupakan salah satu alasan siswa mengalami stres akademik karena tuntutan orang tua terhadap prestasi belajar siswa, oleh sebab itu guru bimbingan dan konseling juga dapat berkolaborasi dengan orang tua dalam mendukung perkembangan siswa, baik di rumah maupun di sekolah. Kolaborasi dengan berbagai pihak terkait sangat diperlukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi kesulitannya di sekolah. Sehingga siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal dalam bidang akademik.

Meskipun tuntutan akademik yang dialami siswa SMKN di Banda Aceh berada pada kategori tinggi, hal ini tidak menyebabkan siswa mengalami stres akademik pada tingkat yang tinggi, rata-rata siswa dari total sampel mengalami stres akademik pada kategori rendah. Hal ini mungkin terjadi karena siswa mengalami stres positif. Selanjutnya, siswa tidak mengalami stres akademik pada tingkat yang tinggi karena siswa memiliki kemampuan belajar yang tinggi dan kesiapan belajar siswa yang cukup baik membuat siswa yang memasuki sekolah dengan akreditasi A tidak mengalami stres akademik karena sejak awal siswa telah memperkirakan tuntutan akademik yang dihadapi, dan mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi tuntutan akademik yang diberikan sekolah.

D. SIMPULAN

Tingkat stres akademik siswa SMKN di Banda Aceh tersebar dalam 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Siswa yang mengalami stres akademik pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang yaitu 50% dari jumlah sampel 327 siswa. Kemudian siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat rendah dan sangat rendah yaitu 50% dari jumlah sampel 327 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang menganggap tuntutan akademik sebagai tekanan yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

Penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa dilatarbelakangi oleh tuntutan dari sekolah dan diri siswa. Tuntutan dari sekolah yaitu intensitas belajar yang tinggi, frekuensi waktu belajar lebih lama, beban tugas akademik, tuntutan untuk berprestasi, dan tidak memiliki waktu luang. Sedangkan dari diri siswa, yaitu motivasi belajar rendah, takut gagal, cemas menghadapi ujian, sumber daya tidak memadai, dan kekhawatiran mengenai masa depan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. V. (2018). Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan).
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil. (2018). "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4(1): 40.
- Bungin, B. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenadamedia.
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2012). Psikologi Perkembangan Peserta didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset.
- Dhea, E. D. (2016). "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta". [Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta: 1-120], Yogyakarta.
- Fajar, N. (2022). Analisis Respons Stres Pada Peserta Didik Kelas 11 Jurusan Titl Smk Yatpi Godong. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 2, No. 1.
- Nasib T. L. G (2016). Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Tran-saksional. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 24, No. 1, 1 – 11.
- Rahmah, W. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kota Banda Aceh. [Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala], Banda Aceh.
- Rahmawati S., Indriayu M., & Sabandi M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sebelas Maret.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-Span Development Fifteenth Edition* (11th ed., Vol. 2). New York: McGraw-Hill Education.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, S., Triyono, T., dan Handarini, D. M. (2016). "keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA". *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Syamsu, Yusuf & Nurihsan, AJ. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya.
- Tamara, J. & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Jurnal Tarumanagara Medical*, Vol. 1, No. 1
- Utami S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Jurnal skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.