

**PENGARUH ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA KELAS IX SMPN 2 KEMALANG
(THE INFLUENCE BETWEEN ACADEMIC STRESS AND LEARNING
ACHIEVEMENT OF CLASS IX SMPN 2 KEMALANG)**

Oleh: Didik Sudarsana, Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 11104241056@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG Tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 88 siswa. Penelitian ini berlangsung selama 1 bulan pada bulan Januari 2019. Hasil analisis data diperoleh dari observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa (1) Tingkat stres akademik pada siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG berada dalam kategori sedang. (2) Ada pengaruh negatif dan signifikan antara stress akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,260$; Hal ini berarti semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah prestasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prestasi belajar siswa. Berdasarkan data yang telah diperoleh terdapat temuan tambahan yaitu sumbangan efektif variable stress akademik terhadap prestasi belajar sebesar 6,8%.

Kata kunci: Stres Akademik, Siswa, Prestasi

ABSTRACT

This study aims to determine the influence between academic stress and the achievement of class IX SMPN 2 KEMALANG. This study uses quantitative research methods. The subjects of this study were grade IX SMPN 2 KEMALANG 2018/2019 academic year, amounting to 88 students. This study lasted for 1 month in January 2019. The result of data analysis were obtained from observation, questionnaires, interviews, and documentation. Based on the result of the study, it was concluded that (1) the level of academic stress in class IX SMPN 2 KEMALANG was in the medium category. (2) There is a negative and significant influence between academic stress and learning achievement in class IX SMPN 2 KEMALANG with a correlation coefficient (r) of $-0,260$; this means that the higher the academic stress, the lower the learning achievement, and conversely the lower the academic stress, the higher student achievement. Based on data that has been obtained there are additional findings, namely the effective contribution of the variable academic stress on learning achievement by 6,8%.

Keywords: academic stress, achievement, students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah perjalanan kreatif yang menghantarkan kita menuju pengenalan dan pembentukan jati diri. Adanya pendidikan diharapkan dapat menjadikan wadah yang dapat membangun kecerdasan serta dapat membangun kepribadian peserta didik ke arah yang lebih baik. Berbagai upaya untuk mewujudkan keberhasilan pendidikan pun telah dilaksanakan secara berkesinambungan demi tercapainya tujuan pembangunan generasi bangsa. Pendidikan bagi sebagian besar orang berarti berusaha membimbing anak untuk menyerupai orang dewasa, sebaliknya bagi Muhibbinsyah pendidikan diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan (Sagala, 2005: 3).

Siswa sebagai orang yang mengembangkan potensinya menjadi hal pokok dalam pendidikan. Dengan diterapkannya kurikulum 2013, menuntut siswa untuk aktif dan memiliki tugas lebih. Di sekolah favorit dan mempunyai mutu pendidikan yang bagus, siswa setelah jam pelajaran selesai masih ditambah dengan les yang diadakan oleh sekolah, selain itu kebanyakan dari siswa yang berasal dari keluarga yang cukup mampu masih memberikan les tambahan sepulang sekolah. Hal tersebut menjadikan siswa merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan dari tugas di sekolah serta kurangnya waktu istirahat mereka. Keadaan siswa yang terlalu terbebani dengan tugas akademik menjadikan siswa stress.

Menurut pendapat Nurmaliyah (2014: 3) stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Indeks prestasi sering disebut sebagai prestasi belajar atau hasil belajar. Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku dari proses pembelajaran. Pada

prinsipnya, pengungkapan hasil belajar ideal meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Hasil dari kegiatan belajar yang telah dilakukan sering disebut dengan prestasi belajar. Prestasi belajar biasanya ditunjukkan dengan angka dan nilai sebagai laporan hasil belajar siswa kepada orang tua. Prestasi belajar siswa yang rendah belum menunjukkan bahwa siswa tersebut bodoh. Karena banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Kenyataannya, dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada siswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi (Thaib, 2013 : 385).

SMPN 2 Kemalang berdiri pada 01 Juli 1989 beralamatkan di Jl. Deles KM 20, Kabupaten Klaten. Pada tahun ajaran 2018/2019 sekolah ini memiliki 14 kelas dengan total 373 siswa, dan tenaga pengajar berjumlah 33. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru dapat diketahui bahwa siswa mengalami tekanan dan menyebabkan stress akademik yang akhirnya berdampak pada prestasi belajar yang rendah dan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dari semester sebelumnya. Hal ini disebabkan karena siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar terutama kelas IX hal ini dapat dilihat dari laporan nilai per semester yang rendah.

Rerata nilai diperoleh berdasarkan data yang sudah diolah dari Tahun Ajaran 2016/2017 dan Tahun Ajaran 2017/2018. Rata-rata nilai pada semester ganjil Tahun Ajaran 2016/2017 adalah 78,70 dan pada semester genap rata-rata nilai siswa 78,22. Selanjutnya pada Tahun Ajaran 2017/2018, rata-rata nilai pada semester genap adalah 78,97 dan pada semester genap 78,92. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada perubahan nilai yang signifikan.

Berdasarkan hasil observasi prasarvei di SMPN 2 Kemalang, yang menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) yang telah disebar

oleh guru bimbingan konseling kepada siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang, ditemukan adanya kecenderungan beberapa siswa mengalami stres akademik. Berdasarkan data yang didapat dari 113 siswa, diperoleh hasil persentase pada kelas IX secara keseluruhan dengan menjumlahkan dan menganalisis semua DCM yang telah di sebar di kelas IX.

Data yang berkaitan dengan stres akademik diantaranya hasil DCM pada bidang belajar yang disebar di kelas IX memperoleh hasil sebanyak 54% merasa pelajaran sekolah terlalu berat, 56% sedih ketika mendapatkan tugas yang berat, 59% lelah dengan waktu belajar yang lama, 71% cepat bosan dengan pelajaran di sekolah, 70% malas belajar, 66% takut nilai pelajaran turun, 64% merasa pelajaran sulit dipahami 66% sering merasa pusing ketika pelajaran, 54% suka melamun ketika pelajaran.

Dalam penelitian ini akan membahas keterkaitan antara prestasi belajar siswa dengan stress akademik di SMPN 2 Kemalang. Rendahnya prestasi dan minat belajar siswa ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang”

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode atau jenis penelitian survei. Menurut Sugiyono (2014 : 7) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang data penelitian berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik.

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini karena peneliti bermaksud untuk mengidentifikasi pengaruh stress akademik dengan prestasi belajar.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu dan tempat penelitian adalah lokasi dimana kegiatan penelitian dilakukan. Penentuan lokasi dimaksudkan untuk mempermudah dan memperjelas objek yang menjadi sasaran penelitian. Tempat penelitian yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah SMPN 2 Kemalang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2019

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi subyek penelitian sebanyak 113 siswa kelas IX, untuk ukuran sampel penelitian siswa ditentukan menggunakan rumus Issac dan

Michaeldengan menggunakan taraf kesalahan 5%. siswa. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner bentuk skala karena digunakan untuk mengukur aspek afektif. Pembuatan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Pada penelitian ini menggunakan pedoman skala stress akademik dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), sangat kurang sesuai (SKS).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Dalam analisis deskriptif ini, perlu dilakukan kategorisasi sesuai dengan data yang telah diperoleh, langkah pengkategorisasian tiap variable adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor Tertinggi} = 4 \times \text{jumlah item skor tertinggi}$$

$$\text{Skor Terendah} = 1 \times \text{jumlah item terendah}$$
2. Menghitung mean ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$
3. Menghitung standar deviasi

$$\text{Standar deviasi} = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$
4. Menghitung kategori

Tinggi	$= X \geq M + SD$
Sedang	$= M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	$= X < - SD$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 2 Kemalang pada kelas IX, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar yang memiliki nilai korelasi (r) sebesar -0,260 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi prestasi belajar siswa.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Skripsi Suci (2016) dengan judul *Hubungan Stres Akademik*

dengan *Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto. Dari penelitian tersebut terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori rendah dengan persentase 52,27 %. Disisi lain siswa yang termasuk dalam kategori tinggi mencapai 35,22% hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang mengalami tingkat stres akademik dalam kategori tinggi. Selain itu pada hasil penelitian ini terdapat juga siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang yang memiliki stres akademik dalam kategori sedang dengan persentase 12,5%. Hal itu berarti terdapat siswa yang mengalami stres akademik yang berlebihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat stres akademik pada siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang berada dalam kategori sedang.
2. Ada hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,260$; Hal ini berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi prestasi belajar siswa. Berdasarkan data yang telah diperoleh terdapat temuan tambahan yaitu sumbangan efektif variabel stres akademik terhadap prestasi belajar sebesar 6,8%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan upaya preventif dengan peningkatan, pengembangan dan optimalisasi layanan bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik, sehingga dapat menurunkan level stres yang dialami siswa.

2. Bagi siswa

Siswa dapat memperoleh bantuan untuk mengelola stres yang dialaminya, sehingga fungsinya sebagai siswa dapat dioptimalkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seperti Faktor jasmaniah dan Faktor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurmaliyah, F. 2014. "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan *Menggunakan Teknik Self Instruction*". *Jurnal Pendidikan Humaniora*
- Sagala, Syaiful. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Suci, Ramadhani Nasution. 2016. "*Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Sawahlunto*". Diploma Thesis, Universitas Andalas
- Sugiyono. 2014. "*Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*". Bandung ; Alfabeta
- Thaib. 2013. "*Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional*". *Jurnal Ilmiah Didaktika*