

## SUMBER STRES AKADEMIK SISWA PADA SISWA SMP

Oleh: Kartika Nur Fathiyah, M.Psi, Rosita Endang Kusmaryani, M.Si, Veny Hidayat, M.Si

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai kasus stres akademik yang berdampak negatif pada siswa, termasuk siswa SMP yang masih berada pada tahap perkembangan remaja. Berbagai studi dan kasus yang ada menunjukkan bahwa stres akademik menimbulkan problem sosial, emosi, kognitif, maupun perilaku bahkan sering berujung pada kematian. Studi dan penanganan stres akademik secara komprehensif perlu terlebih dahulu mencari sumbernya, yaitu apa saja yang dianggap siswa sebagai penyebab stresnya di bidang akademik. Riset mengenai sumber stres akademik di berbagai jurnal 10 tahun terakhir (2005-2016) menunjukkan belum adanya penelitian mengenai sumber stres akademik untuk siswa sekolah menengah pertama. Penelitian tentang sumber stres akademik pada kurun waktu tersebut sebagian besar (87,5 %) dilakukan pada mahasiswa dan sisanya (12,5 %) pada siswa SMA. Padahal persepsi mengenai sumber stres akademik berbeda-beda tergantung subjek dan konteksnya. Jadi, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui sumber stres akademik dan alasannya menurut siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 202 siswa yang berasal dari SMPN 1, SMPN 8, SMP Muhammadiyah 4, dan MTs. Anwar Futhuhyah, terdiri dari 117 siswa laki-laki dan 85 siswa perempuan. Instrumen penelitian berupa angket tertutup dan terbuka yang menanyakan tentang identitas, pernah tidaknya mengalami, intensitas, serta sumber stres akademik dan alasannya. Analisis data menggunakan analisis data kuantitatif deskriptif dengan metode prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua subjek (98%) pernah mengalami stres akademik dengan intensitas kadang-kadang (57,4%), jarang (23,8%), sering (16,8%), dan tidak pernah (2%). Ada perbedaan individu dalam mengemukakan sumber stres akademiknya. Sumber stres akademik menurut siswa yang tertinggi adalah materi pelajaran (26,7%) karena dianggap sulit baik dari sisi pengerjaan, rumus, maupun hafalannya. Sumber stres kedua adalah tugas karena dianggap banyak, berlebihan, dan sulit pengerjaannya. Sumber stress ketiga adalah ujian dan guru dengan prosentase masing-masing 16,8%. Ujian dianggap sebagai sumber stres karena sulit dikerjakan dan seringkali dilakukan tanpa persiapan sebelumnya. Guru dianggap sebagai sumber stres karena galak, pemarah, emosi, keras, suka main tangan, tidak sabaran, suka membentak, menegangkan dan menimbulkan rasa ngeri. Sumber stress keempat adalah pekerjaan rumah karena dipandang siswa terlalu banyak jumlahnya.

Kata Kunci: *sumber, stress akademik, siswa SMP*