

Stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin

Anisa Dwi Astuti¹, Taufik², Ifdil³

¹²³ Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

Corresponding author: ✉ ifdil@konselor.org

Abstract

This research is based on several problems about unreadiness and the success of students in facing the national exam which one of them is influenced by academic stress condition. The research objective to describe the academic stress of male and female students, and to identify the difference. This research uses the quantitative method with descriptive and comparative approach, which has sample 215 using purposive sampling technique. The instruments used stress academic stress scale (SAS). The data analyzed by using percentage, and differential with SPSS for windows release 20. The research findings show the academic stress majority on medium category (40,9%), the academic stress of male students are majority on medium category (45%), and female students are majority on medium category (39%). There is significant difference between the academic stress of male and female students. This research recommended to counselor for reduce the students academic stress before national exams.

Keywords: Stres akademik, ujian nasional

Cara Mengutip Artikel: Astuti, AD., Taufik & Ifdil, I., (2017). Stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 190–195). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Setiap siswa harus mengikuti sejumlah ujian semester dan ujian nasional untuk dapat melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi (Saukah, A. 2003; Santiyadnya, N. 2011; Ramitha Putri, L. 2014). Ujian nasional tingkat SMA merupakan peristiwa yang dianggap penting untuk menentukan seorang siswa dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi. Siswa sangat

memerlukan persiapan yang matang untuk dapat lulus dalam mengikuti ujian (Nurlaila, S. 2011; Silverius, S. 2010; Fajri, F. M. 2009).

Beratnya tuntutan sebelum menghadapi UN menimbulkan stres akademik bagi sebagian siswa, sebab mereka khawatir tidak menguasai mata pelajaran yang telah diajarkan sebelumnya. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* (Desmita, 2010). *Academic stressor* yaitu stres peserta didik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Murtana, A. 2014).

Stres akademik tingkat sedang diperlukan sebagai faktor pendorong agar siswa mau belajar sebelum menghadapi ujian nasional. Hal ini sejalan dengan pendapat Denise Pfeffer (2001) yang menjelaskan bahwa stres yang berlebihan dapat mengganggu persiapan, konsentrasi dan kinerja siswa. Namun, stres positif dapat membantu siswa memotivasi diri mereka untuk bekerja dengan sebaik mungkin.

Pada kenyataan yang ditemui di sekolah, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan sebelum UN. hal ini diketahui berdasarkan observasi awal (studi pendahuluan) diperoleh informasi bahwa siswa yang akan menghadapi UN kerap mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya informasi menakutkan tentang UN dan persyaratan kelulusan yang tinggi. Selain itu siswa juga kurang menguasai materi pelajaran yang akan ujian, selanjutnya tuntutan guru dan orang tua yang menginginkan hasil ujian yang maksimal, persaingan dalam hal pencapaian hasil belajar dan persaingan untuk masuk Perguruan Tinggi Negeri, nilai UN akan dijadikan patokan untuk diterima di perguruan tinggi yang dicita-citakan.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan komparatif. Dengan sampel 215 orang siswa, penarikan sampel menggunakan rumus Slovin (dalam Umar Husein, 2001). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Stres Akademik (SSA). Data dianalisis dengan teknik persentase, dan uji diferensial dengan bantuan program statistic SPSS for windows release 20.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi UN

Setelah dianalisis, maka diperoleh data seperti tabel 1 berikut:

Tabel 1
Deskriptif Stres Akademik Siswa
n=215

	F	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	8	3,7	3,7	3,7
Rendah	56	26,0	26,0	29,8
Sedang	88	40,9	40,9	70,7
Tinggi	46	21,4	21,4	92,1
Sangat Tinggi	17	7,9	7,9	100,0
Total	215	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 1 ditemukan sebanyak 7,9% siswa mengalami stres akademik tingkat sangat tinggi, 21% siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi, 40,9% tingkat sedang, 26% tingkat rendah dan 3,7% siswa mengalami stres akademik tingkat sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%)

Jenis Kelamin Siswa yang Akan Menghadapi UN

Setelah dianalisis, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2
Deskriptif Stres Akademik Siswa
Laki-Laki
n=215

	F	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	3	4,2	4,2	4,2
Rendah	15	21,1	21,1	25,4
Sedang	32	45,1	45,1	70,4
Tinggi	16	22,5	22,5	93,0
Sangat Tinggi	5	7,0	7,0	100,0
Total	71	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 2 ditemukan sebanyak 7% siswa laki-laki mengalami stres akademik tingkat sangat tinggi, 22,5% siswa laki-laki mengalami stres akademik tingkat tinggi, 45,1% tingkat sedang, 21,1% tingkat rendah dan 4,2% siswa mengalami stres akademik tingkat sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%)

Tabel 3
Deskriptif Stres Akademik Siswa Perempuan
n=215

	F	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	5	3,5	3,5	3,5
Rendah	41	28,5	28,5	31,9
Sedang	56	38,9	38,9	70,8
Tinggi	30	20,8	20,8	91,7
Sangat Tinggi	12	8,3	8,3	100,0
Total	144	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3 ditemukan sebanyak 8,3% siswa perempuan mengalami stres akademik tingkat sangat tinggi, 20,8% siswa perempuan mengalami stres akademik tingkat tinggi, 38,9% tingkat sedang, 28,5% tingkat rendah dan 3,5% siswa mengalami stres akademik tingkat sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%).

Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi UN Berdasarkan Jenis Kelamin

Setelah dianalisis, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4
Perbedaan Stres Akademik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Stres	Perempuan	144	111.41	12.685	1.057
Akademik	Laki-Laki	71	101.85	18.224	2.163

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata stres akademik siswa laki-laki 101,85 sedangkan rata-rata stres akademik siswa perempuan adalah 111,41.

Perbedaan Stres Akademi Siswa Laki-Laki dan Siswa Perempuan

Setelah dianalisis statistik, maka diperoleh $F_{6,260}$ dengan signifikan 0,013 yang berarti kecil dari 0,05 maka nilai t yang dipakai *Equal variances not assumed* atau diasumsikan kedua varians tidak sama. Nilai t yaitu 4,476 dan 3,973 dengan probabilitas (Sig) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Pembahasan

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan kepada hipotesis yang telah dikemukakan yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa stres akademik siswa pada umumnya berada pada kategori sedang. Di lihat dari hasil penelitian terungkap bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan.

Kondisi Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Nasional

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa 29,3% siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi dan sangat tinggi, selanjutnya ditemukan sebanyak 29,7% siswa mengalami stres akademik rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dan rendah sebelum menghadapi UN, padahal untuk sukses menghadapi UN diperlukan stres akademik tingkat sedang.

Stres akademik tingkat sedang diperlukan sebagai faktor pendorong agar siswa mau belajar sebelum menghadapi ujian nasional sedangkan stres akademik tingkat rendah perlu dihindari, hal ini dikarenakan stres tingkat rendah akan berdampak pada ketidakkhawatiran siswa dalam menghadapi ujian nasional, sehingga menyebabkan siswa malas untuk belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Denise Pfeffer (2001) menjelaskan bahwa stres yang berlebihan dapat mengganggu persiapan, konsentrasi dan kinerja siswa. Namun, stres tingkat sedang dapat membantu siswa memotivasi diri mereka untuk bekerja dengan sebaik mungkin.

Stres akademik tingkat tinggi terjadi diduga karena adanya informasi yang menakutkan tentang ujian nasional, nilai ujian nasional dijadikan patokan untuk diterima diperguruan tinggi negeri dan tingginya tuntutan kelulusan sehingga mengakibatkan siswa mempersepsikan bahwa ujian nasional merupakan hal yang sangat menakutkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Khairul barriyah (2013) yang mengemukakan bahwa stres akademik di sebabkan oleh tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar. ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan tugas, mendapat nilai ulangan tinggi dan kecemasan dalam menghadapi ujian menyebabkan stres pada siswa itu sendiri.

Stres akademik tingkat rendah terjadi diduga karena adanya bocoran soal ujian nasional dan beredarnya kunci jawaban ujian nasional yang mengakibatkan siswa menganggap remeh ujian nasional.

Perbedaan Stres Akademik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dimana stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

Seperti yang telah dikemukakan pada uraian-uraian terdahulu menurut Rahmawati (2012) stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan akademik. Tekanan-tekanan yang dialami pada setiap siswa berbeda-beda sehingga menimbulkan stres akademik yang berbeda pula (Diaz, R. 2012; Ulfa, O. 2013).

Stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki diduga karena perempuan lebih mudah terpengaruh oleh perasaan sedangkan laki-laki cenderung banyak menggunakan logika dalam bertindak. Perempuan cenderung lebih pintar dalam berkomunikasi dibandingkan dengan laki-laki dan perempuan umumnya mampu menggunakan kata-kata yang cocok, emosi dan juga nada yang pas. Sedangkan untuk kaum laki-laki lebih cenderung sedikit berkata dan banyak bertindak. Hal ini sejalan dengan pendapat Misra dan Mc. Kean (2000) bahwa siswa perempuan memiliki stres akademik yang tinggi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas (Fatningsaliska, C. D., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015), sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi *stressor* yang berasal dari kehidupan akademik (Aagolla dan Ongoni, 2009).

Zoe (dalam Santrock, 2007) Remaja perempuan agaknya secara emosional lebih sensitif dibandingkan remaja laki-laki, khususnya remaja laki-laki belasan tahun. Ketika seorang perempuan menginjak usia 12 tahun ke atas, ia mulai matang secara fisik. Sepertinya alam mempersiapkan dia untuk sensitif terhadap orang lain seperti layaknya seorang ibu terhadap bayinya, terhadap orang lain, sehingga ia dapat memberikan cinta dan dukungan kepada anak-anaknya. Budaya ini mengajarkan hal-hal yang berbeda kepada laki-laki. Laki-laki diharapkan untuk tegar dan tidak mudah terbawa oleh perasaan (Martin, A. D. 2006). Pada kenyataannya, laki-laki memiliki emosi (Khairani, R., & Putri, D. E. 2011), hanya saja mereka tidak mengetahui bagaimana cara mengekspresikan perasaan atau ketakutan yang dirasakan agar tidak dapat diolok-olok oleh orang lain (Agustina, E., & Puspita, A. 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, di samping itu masih banyak siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dan sangat tinggi dan juga yang mengalami stres akademik tingkat rendah dan sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan sebelum UN dan juga ada yang cenderung menerima saja. Kondisi ini tentunya membutuhkan penanganan khusus.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat diberikan saran kepada Guru BK agar dapat menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling guna mengurangi stres akademik siswa yang tinggi sebelum menghadapi ujian nasional melalui berbagai jenis kegiatan BK

seperti layanan informasi, penguasaan konten, dan kegiatan bimbingan dan konseling kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres pada saat akan menghadapi ujian nasional.

Daftar Rujukan

- Agustina, E., & Puspita, A. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah yang Rawat Inap (Studi Experimental di Ruang Nusa Indah Rumah Sakit Umum Daerah Pare Tahun 2010). *Jurnal AKP*, 1(1).
- Denise Pfeiffer. (2001). Academic and Environmental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students: A Literature Review. (*jurnal*). The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diaz, R. (2012). Hubungan antara burnout dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja.
- Fajri, F. M. (2009). *Hubungan antara Persepsi terhadap Keikutsertaan Lembaga Bimbingan Belajar dengan Kesiapan Psikologis Sebelum Menghadapi Ujian Akhir Nasional pada Siswa SMP* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fatningsaliska, C. D., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Perbandingan Tingkat Stres Berdasarkan Tipe Kepribadian Hippocrates-Galenus pada Mahasiswa yang Terlibat Organisasi Tim Kerohanian Kristen Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *JURNAL Keperawatan*, 3(1).
- Husein Umar. (2011). *Metodologi Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Khairani, R., & Putri, D. E. (2011). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Khairul Barriyah. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management. *Prosiding Kongres, Konvensi nasional ABKIN dan seminar Internasional Konseling*. Denpasar Bali. ABKIN.
- Martin, A. D. (2006). *Smart emotion*. Gramedia Pustaka Utama.
- Misra, R, & Mc.Kean, M. (2000). Collage Students Academic Stres and It's Relation To Their Anxiety, Time Management, & Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 34, 1-5
- Murtana, A. (2014). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Belajar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-22.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Universitas Sumatra Utara.
- Ramitha Putri, L. (2014). Pelaksanaan Triadic Model Untuk Persiapan Ujian Nasional 2013 di SMALB Yayasan Pendidikan Luar Biasa Banjarmasin.
- Santiyadnya, N. (2011). Implementasi Uji Kompetensi dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Lulusan SMK Negeri Bidang Teknologi di Provinsi Bali. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 8(1).
- Santrock, John W. (2007). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Eralangga.
- Saukah, A. (2003). Pengajaran Bahasa Inggris di Indonesia: Tinjauan terhadap Unjuk Kerja Pembelajar serta Upaya Peningkatannya.
- Silverius, S. (2010). Kontroversi Ujian Nasional Sepanjang Masa. *Jurnal Pendidid*
- Ulfa, O. (2013). *Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas VIII Mts N Lhokseumawe Tahun Ajaran 2012/2013* (Doctoral dissertation, Unimed).