

ANALISIS FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMK DDI (DARUD DA'WAH WAL IRSYAD) SAMARINDA KELAS XII TAHUN AJARAN 2023/2024

Muhammad Chairudin Noor

Program Studi Bimbingan dan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Banggeris No 89,

Samarinda, Kalimantan Timur, 75243, Indonesia

Email : herrykonseling@gmail.com / mchairudinnoor@gmail.com No. Telp 0895-6059-43146

Abstract

Analysis Of Factors Causing Academic Stress In Students At Ddi Vocational School (Darud Da'wah Wal Irsyad) Samarinda Class Xii Academic Year 2023/2024. Many high school students experience serious stress. The stress stems from academic factors such as teaching methods and subject matter, as well as social pressure from peer influence. This study aims to identify the factors that cause learning stress among students at SMK DDI Samarinda. It is a qualitative study with student samples from SMK DDI Samarinda. The study revealed that factors contributing to learning stress at SMK DDI Samarinda include psychological factors, such as feeling overwhelmed by assignments and struggling to grasp lessons. The main causes of learning stress were found to be excessive workload, difficulty understanding the subject matter, and environmental factors. The accumulation of assignments often leads to students feeling overwhelmed and having time management difficulties. Additionally, a lack of understanding of the subject matter contributes significantly to stress levels. Environmental factors like parental and peer pressure, as well as an unsupportive learning environment, also play a role in increasing student stress levels. These factors can hinder students from focusing during lessons and affect their confidence in achieving high grades. Students may also feel pressured by the school environment and their own desire to excel academically while feeling inadequate. This finding has important implications for schools, teachers, and parents in addressing students' learning stress and enhancing their academic performance.

Article History

Submitted: 26 Januari 2025

Accepted: 1 Februari 2025

Published: 2 Februari 2025

Key Words

stres belajar, siswa SMK, beban tugas, pemahaman materi, faktor lingkungan

Abstrak

Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Di Smk Ddi (Darud Da'wah Wal Irsyad) Samarinda Kelas Xii Tahun Ajaran 2023/2024 Banyak anak di sekolah lanjutan mengalami tekanan tekanan yang sangat serius. Tekanan itu bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menjadi penyebab stres belajar pada siswa kelas di SMK DDI Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan sampel merupakan siswa SMK DDI Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa faktor penyebab stress belajar siswa di SMK DDI Samarinda terdiri dari faktor psikologis siswa yang merasa tertekan ketika banyak tugas dan sulit untuk memahami pelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas yang berlebihan, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, serta faktor-faktor lingkungan menjadi penyebab utama stres belajar pada siswa. Beban tugas yang menumpuk seringkali membuat siswa merasa kewalahan dan kesulitan mengatur waktu. Selain itu, kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran juga menjadi sumber stres yang signifikan. Faktor lingkungan seperti tekanan dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif juga turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres belajar siswa. Sehingga dapat di katakan bawah faktor tersebut diatas akan membuat siswa susah dalam fokus perhatian ketika pelajaran berlangsung sehingga tidak percaya diri untuk mendapat nilai tertinggi. Dan juga faktor lingkungan sekolah serta keinginan siswa untuk mendapatkan nilai tinggi namun selalu merasa tidak memiliki kemampuan. Untuk lingkungan keluarga

Sejarah Artikel

Submitted: 26 Januari 2025

Accepted: 1 Februari 2025

Published: 2 Februari 2025

Kata Kunci

stres belajar, siswa SMK, beban tugas, pemahaman materi, faktor lingkungan

siswa merasa telah cukup dewasa untuk membatasi diri dalam bergaul dengan teman sebaya. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam upaya mengurangi stres belajar siswa serta meningkatkan prestasi akademik mereka.

PENDAHULUAN

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu sesuai dengan nilai dan kebudayaan dalam masyarakat. Sesuai yang tercantum dalam UU No. 22 tahun 2003 pasal 1 ayat 1, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan, maka diharapkan bagi anak-anak untuk dapat mengenyam pendidikan melalui lembaga yang telah ditetapkan pemerintah yaitu sekolah. Sekolah merupakan sarana bagi seorang anak, bukan hanya dalam hal mendapatkan ilmu, melainkan juga melatih keterampilan emosi dan keterampilan sosialnya (Syah, 2000).

Stress adalah masalah umum di kalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Taslim, R., & Cahyani, 2021). Gejala stres akademik meliputi sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan mudah tersinggung, penurunan berat badan, gelisah, kecemasan, kurang konsentrasi, dan gangguan tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kondisi tersebut diamati di antara mahasiswa tingkat senior di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Beberapa siswa melaporkan tidur yang tidak mencukupi dan waktu tidur mereka beberapa jam kurang dari 7-8 jam (Kemenkes, 2018), yang menyebabkan kelelahan dan kantuk saat bangun. Selain itu, mereka mengalami stres yang ditunjukkan dengan sakit kepala, kecemasan, perubahan pola makan, kurang konsentrasi, pikiran yang tersebar, dan ketegangan leher.

Dalam dunia pendidikan peserta didik diwajibkan untuk mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang diterapkan pada sekolah dan peserta didik juga diharapkan dapat memaksimalkan prestasinya di sekolah. Tidak hanya itu, banyak peserta didik yang juga mendapat dorongan dari keluarga untuk mendapatkan prestasi akademik dan mempertahankan prestasi tersebut. Oleh karena banyaknya dorongan tersebut tidak sedikit peserta didik yang tidak nyaman, merasa tertekan dan merasa terbebani oleh keadaan yang mengharuskannya sempurna di sekolah hingga terjadilah stres belajar atau yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Sarafino & Smith (2011, p.56) stress merupakan suatu proses seorang individu untuk mengubah dampak negatif yang dimunculkan dari stress dengan melakukan perubahan perilaku, kognitif serta emosional dan juga stress tidak hanya berupa stimulus atau respon.

Dalam wawancara singkat kepada guru BK SMK DDI Samarinda, bahwa data yang diperoleh dari hasil wawancara tersebut terdapat 3 siswa yang mengalami stres belajar, pada saat pelajaran berlangsung sering tidur, tidak peduli terhadap materi yang dijelaskan guru dan tidak disiplin. Siswa tersebut terlihat jelas sangat urung-urungan ketika menjawab pertanyaan sederhana penulis dari bahasa tubuhnya pun memperlihatkan rasa malas saat melontarkan jawaban.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif menurut Sugiyono (2012) adalah metode yang berfungsi untuk mendeskriptifkan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana yang ada di lapangan, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi maupun mempelajari implikasi. Jenis penelitian ini tidak mempersoalkan hubungan antar variabel dan tidak melakukan pengujian hipotesis. Hasil penelitiannya berupa deskripsi mengenai variabel-variabel tertentu dengan menyajikan frekuensi, angka rata-rata atau kualifikasi lainnya untuk setiap kategori di suatu variabel.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penyederhanaan data (data reduction) dapat ditemukan data yang bermakna sebagai temuan yang disajikan dalam berbagai data. Dalam penelitian ini, penulis menyajikan data dalam bentuk naratif sebagai temuan dari hasil wawancara dengan beberapa responden dan dari hasil pengamatan (observasi). Adapun penyajian data berdasarkan indikator-indikator yang telah dikembangkan oleh penulis sebagai berikut :

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan melalui wawancara kepada 7 responden, yaitu meliputi 3 orang siswa, 3 orang wali kelas dan 1 orang guru bimbingan dan konseling, yang dimulai pada Juni 2022. Hasil wawancara dengan siswa :

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan melalui wawancara kepada 7 responden pada Juni 2022 oleh peneliti.

A. Psikologis

1) Pola pikir

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 biasanya belajar ketika suasana dalam keadaan yang sepi karena ketika suasana yang ramai siswa 1 sulit untuk berkonsentrasi, terkadang siswa 1 merasa tertekan jika tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, cara siswa 1 untuk mengatasinya adalah dengan bertanya kepada orang lain yang lebih memahami pelajaran tersebut. Siswa 2 merasa tidak ada cara tertentu untuk cara belajar siswa 2 karena siswa 2 sendiri merasa bahwa masalah belajarnya sendiri masih bisa ia tangani walau permasalahan belajarnya ada biasanya siswa mencoba mengoreksi dirinya. Siswa 3 Siswa belajar sambil mendengarkan musik dan terkadang siswa 3 merasa tertekan apa lagi pada saat banyak tugas dan ia tidak mengerti cara mengerjakannya bagaimana, walaupun merasa tertekan siswa 3 biasanya meminta bantuan kepada teman yang lebih memahami pelajaran yang tidak dipahaminya.

2) Kepribadian

Responden 1 (AI) 2 (MRNR) dan 3 (AA) Pada saat guru menjelaskan materi di dalam kelas siswa 1 hanya mendengarkan, ketika ada pelajaran tertentu yang tidak dipahami oleh siswa 1 ia merasa terbebani contohnya seperti pelajaran matematika dan bahasa inggris walaupun siswa 1 tidak menyukai pelajaran tersebut siswa 1 tetap mengerjakan ketika diberikan tugas oleh guru. Siswa 2 memperhatikan ketika ada guru menjelaskan materi di dalam kelas tetapi tidak selalu, untuk mata pelajaran tertentu seperti matematika siswa 2 merasa terbebani dengan

pelajaran tersebut. Sikap siswa 3 ketika ada guru menjelaskan ketika di dalam kelas tidak aktif, ketika di tanya guru baru dijawab pada saat diberi tugas siswa 3 merasa sangat terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru.

3) Tidak percaya diri

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Kalau pelajaran yang siswa 1 pahami siswa 1 percaya diri dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, orang tua siswa 1 berkeinginan siswa 1 mendapat nilai bagus sedangkan siswa 1 merasa bahwa pelajarannya cukup rumit. Selain matematika siswa 2 cukup percaya diri dengan tugas yang dikerjakan, siswa 2 merasa tidak sanggup untuk mencapai target nilai yang diterapkan di sekolah apa lagi untuk mata pelajaran yang mempunyai nilai kkm yang tinggi. Siswa 3 tidak percaya diri dengan tugas yang dikerjakannya dan siswa 3 lebih memilih bertanya kepada teman yang lebih memahami pelajaran tersebut, ada rasa ketakutan tersendiri karena siswa 3 takut dan tidak sanggup mencapai nilai yang diterapkan oleh pihak sekolah.

B. Fisik

1) Perubahan fisik

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 khawatir dengan berat badannya naik karena malu di lihat orang lain dan siswa 1 malu ketika kulitnya menjadi semakin hitam, pada saat perubahan fisik terjadi pada siswa 1 ia bingung tetapi seiring berjalannya waktu ia sudah terbiasa akan perubahan tersebut. Siswa 2 menanggapi berat badannya naik biasa saja ia juga berusaha memahami bahwa perubahan fisiknya merupakan proses yang membuat siswa 2 berkembang. Siswa 3 tidak memikirkan berat badannya tetapi terkadang malu dan jika siswa 3 berpikir lagi untuk apa malu yang penting ia masih memiliki kulit walaupun kulitnya hitam, ia menghadapinya dengan ikhlas kalau terlalu dipikirkan siswa 3 merasa pusing.

2) Remaja merasa bahwa orang melihat dirinya

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) siswa 1 tidak percaya diri dengan badan yang gemuk, siswa 1 merasa harus memiliki standar ketampanan seperti harus tinggi, kurus dan tidak terlalu hitam serta ketika siswa 1 berada berdekatan dengan orang yang lebih tinggi darinya siswa 1 merasa terlihat pendek. Siswa 2 merasa tidak harus memiliki standar ketampanan karena cantik atau tampan itu relatif. Siswa 3 tidak percaya diri dengan badan yang terlalu kurus dan siswa 3 merasa tidak harus memiliki standar ketampanan yang penting baginya tidak jerawat sudah lebih dari cukup, siswa 3 merasa pendek ketika berdekatan dengan orang yang jauh lebih tinggi dari dirinya.

C. Kesehatan

1) Pencernaan

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Kesehatan siswa 1 akhir-akhir ini kurang baik siswa 1 sering sakit perut gara-gara maag dan sering tidak lancar BAB terjadinya baru-baru saja. Kesehatan siswa 2 akhir-akhir ini kurang baik, siswa 2 memiliki gangguan pencernaan seperti maag terjadinya sejak SMP. Kesehatan siswa 3 akhir-akhir ini sehat-sehat saja, siswa 3 memiliki gangguan pencernaan maag terjadinya sejak SD.

2) Sakit kepala

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 mengalami pusing akhir-akhir ini sering terjadi pada saat siswa 1 mengalami banyak tugas dari sekolah. Siswa 2 mengalami pusing akhir-akhir ini terjadi ketika siswa 2 banyak pikiran. Siswa 3 terkadang mengalami pusing karena terlalu banyak tugas dan kegiatan sekolah sering terjadi setiap siswa 3 pulang sekolah.

3) Insomnia

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 merasa kurang tidur dan istirahat, siswa 1 sering mengalami kesulitan untuk tidur tepat waktu. Siswa 2 merasa kurang tidur dan istirahat, terkadang ketika siswa 2 lelah ia dapat langsung tidur. Siswa 3 merasa kurang tidur dan istirahat, siswa 3 merasa kurang tidur ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru, biasanya siswa 3 dapat tidur lewat tengah malam.

D. Lingkungan sekolah

1) Keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 sangat tertarik untuk mendapatkan peringkat 1, siswa 1 sedih ketika ia mendapatkan nilai rendah. Siswa 2 sangat tertarik untuk mendapatkan peringkat 1 dan siswa 2 sakit hati ketika ia mendapatkan nilai rendah. Siswa 3 tertarik untuk mendapatkan peringkat 1 tetapi siswa 3 sadar diri bahwa ia tidak mampu, siswa 3 merasa bodoh ketika mendapatkan nilai rendah.

2) Persaingan

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Persaingan di sekolah cukup ketat, banyak anak-anak lain yang pintar berada di kelas siswa 1, siswa 1 sedih ketika temannya mendapatkan nilai yang lebih tinggi dari nya, jika ada teman meminta bantuan kepada siswa 1 ia akan membantu untuk menjelaskan jika siswa 1 mengerti. Biasa saja persaingan di sekolah tidak ada yang terlalu menonjol jadi siswa 2 sendiri juga santai, siswa 2 berusaha membantu menjelaskan apa yang masih belum dipahami oleh temannya. Menurut siswa 3 persaingan di sekolah kalau untuk praktek ketat sekali.

E. Lingkungan keluarga

salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak juga ingin diperhatikan.

1) Merasa ingin mandiri

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 tidak pernah bekerja, siswa 1 mencuci pakaiannya sendiri menggunakan mesin cuci, ketika tidak bisa mengerjakan tugas sekolah siswa 1 meminta tolong kepada kakaknya. Siswa 2 tidak pernah bekerja siswa 2 juga mencuci pakaiannya sendiri, ketika tidak bisa mengerjakan tugas sekolah siswa 2 meminta tolong kepada orang lain. Siswa 3 tidak pernah bekerja ketika mencuci pakaian siswa 3 masih dibantu orang tua, ketika siswa 3 tidak bisa mengerjakan tugas sekolah siswa 3 meminta bantuan orang lain.

2) Bebas

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Ketika orang tua membatasi pergaulan siswa 1 kesal karena siswa 1 merasa sudah dewasa tetapi masih dibatasi pergaulannya, siswa 1 pernah melanggar aturan yang dibuat orang tuanya ketika di rumah seperti disuruh belajar tetapi main game. Siswa 2 mencoba mengerti apa kemauan orang tuanya, orang tua siswa 2 sedikit memantau kegiatannya ketika di sekolah tetapi tidak sering, siswa 2 terkadang merasa tertekan, siswa 2 juga pernah melanggar peraturan yang dibuat orang tua ketika di rumah. Siswa 3 menurut kemauan orang tua namun siswa 3 terkadang sedih dan kesal, orang tua siswa 3 tidak pernah memantau tetapi ditanya tentang pelajaran saja ketika di sekolah ia juga pernah melanggar peraturan yang dibuat oleh orang tuanya etika di rumah.

3) Ingin diperhatikan

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Siswa 1 sedih ketika orang tuanya acuh tak acuh ia merasa tidak di perhatikan dan terkadang orang tua siswa 1 bertanya tentang keadaannya ketika di sekolah, siswa 1 di perlakukan cukup adil dengan saudaranya. Siswa 2 sedih Ketika orang tuanya acuh tak acuh terhadapnya, seharusnya tetap memberikan dukungan agar lebih semangat lagi belajarnya, orang tua siswa 2 tidak pernah bertanya tentang keadaan siswa 2

ketika di sekolah, siswa 2 merasa diperlakukan cukup adil dengan saudaranya. Siswa 3 merasa tidak apa-apa jika orang tuanya acuh tak acuh terhadapnya karena siswa 3 lebih memilih di acuhkan dari pada di marahi, ketika siswa 3 pulang dalam keadaan tidak sehat orang tuanya bertanya keadaannya tetapi jika sebaliknya tidak bertanya, siswa 3 merasa diperlakukan cukup adil dengan saudaranya.

F. Lingkungan social

1) Susah menyesuaikan diri dengan teman sebaya

Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tidak percaya diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita. Banyak, bahkan hampir semua penyakit fisik yang dialami orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stress.

Responden 1 (AI), 2 (MRNR) dan 3 (AA) Terkadang siswa 1 merasa tidak nyaman berteman dengan orang yang lebih berada karena siswa 1 berpikir perekonomiannya menengah, siswa 1 bersyukur dengan keadaannya saat ini. Terkadang siswa 2 merasa tidak nyaman berteman dengan orang yang lebih berada, siswa 2 cukup percaya diri dengan keadaan fisiknya saat ini dan siswa 2 merasa cukup nyaman berteman dengan teman lawan jenisnya. Siswa 3 merasa biasa saja berteman dengan orang yang lebih berada dan siswa 3 cukup percaya diri dengan keadaan fisiknya saat ini, siswa 3 merasa nyaman ketika bergaul dengan teman lawan jenisnya.

G. Hasil wawancara dengan wali kelas siswa 1 mengenai siswa 1 :

Menurut pendapat wali kelas siswa 1 mengenai siswa 1 ialah siswa ketika pelajaran olah raga pasti turun tetapi jika pelajaran lain sebaliknya dan siswa 1 adalah siswa pemalas, beberapa mata pelajaran siswa 1 cuek ketika di dalam kelas kurang aktif. Siswa 1 telat dalam mengumpulkan tugas dan orang tuanya cuek seperti tidak mau tau tentang siswa 1, siswa tetap mengumpulkan tugas walaupun telat dan harus ditagih terus-menerus oleh guru bidang studi bersangkutan. Cara dan metode wali kelas siswa 1 untuk mengetahui siswa mengerti atau tidak dengan materi yaitu dengan bertanya kembali, mencoba menyimpulkan meskipun tidak semua siswa paham, dalam menghadapi siswa stres belajar yaitu wali kelas siswa 1 memanggil orang tua siswa dan bertanya apa penyebabnya karena wali kelas siswa 1 tidak dapat mengawasi 24 jam penuh dan dengan memberikan konseling atau mengarahkan kepada psikolog. Perlakuan antara siswa stres belajar dan siswa biasa berbeda seperti meminta bantuan orang tua untuk memantau siswa 1, cara wali kelas siswa 1 memotivasi dengan menyampaikan manfaat yang diperoleh siswa yang memiliki prestasi sehingga mereka mau merubah cara pandangannya.

H. Hasil wawancara dengan wali kelas siswa 2 mengenai siswa 2 :

Menurut pendapat wali kelas siswa 2 mengenai siswa 2 ialah tidak fokus, melamun, dan mengantuk karena bergadang, siswa 2 memperhatikan pada saat mengikuti pelajaran tapi tidak fokus dan cenderung bermain hp atau mengganggu temannya yang lain, siswa 2 sering terlambat mengerjakan tugasnya yang melatar belakangi ialah kurangnya peran orang tua karena ayah siswa 2 orangnya keras dan tidak bisa memposisikan diri. Siswa 2 tidak ada peningkatan dalam hasil belajar cenderung menurun, siswa 2 sering menyontek milik temannya dan mengumpulkan tugasnya selalu terlambat, untuk mengetahui siswa mengerti dengan materi yang disampaikan yaitu di review kembali lalu di berikan tugas dan diskusi. Ada perlakuan khusus terhadap siswa yang stres belajar seperti siswa 2 tersebut di gabung dengan siswa yang dominan agar siswa 2 dapat bertanya kepada teman yang dominan, untuk membantu siswa stres belajar ialah dengan memberikan perhatian belajar pada saat di sekolah dan rumah.

I. Hasil wawancara dengan wali kelas siswa 3 mengenai siswa 3 :

Menurut pendapat wali kelas siswa 3 mengenai siswa 3 ialah ketika diberi tahu tidak pernah membantah tapi tidak pernah di lakukan, kalau masalah tugas siswa 3 sering terlambat mengumpulkan dan mengerjakannya siswa 3 kurang motivasi dari dalam dirinya. Perhatian siswa 3 ketika mengikuti pelajaran di kelas mengobrol ketika ditegur nanti mulai lagi, siswa 3 tidak menyukai pelajaran bahasa inggris tetapi tetap mengerjakan ketika diberikan tugas, siswa 3 tinggal bersama kakaknya karena kedua orang tuanya berada di pulau Jawa dan orang tuanya lepas tangan karena tidak sanggup mengurusnya. Hasil belajar siswa sedikit demi sedikit ada perubahan, untuk mengetahui siswa mengerti atau tidak wali kelas siswa 3 memberikan pertanyaan apakah siswa dapat menjawab atau tidak. Ada perhatian khusus untuk siswa yang stres belajar seperti wali kelas siswa 3 meminta bantuan kepada orang tua. Wali kelas siswa 3 hanya bisa memberikan motivasi untuk siswa stres belajar.

J. Hasil wawancara dengan guru BK :

Menurut pendapat guru BK mengenai siswa stres belajar ialah stres belajar pada siswa pasti ada tetapi dalam batasan yang berbeda-beda, stres belajar siswa menurut guru BK hal yang wajar karena siswa full day sampai sore, otomatis dalam sehari ada pelajaran produktif dan siswa dituntut untuk menguasai kompetensi. Siswa yang kemampuannya di atas rata-rata itu hal biasa tetapi siswa yang biasa-biasa saja akan kurang percaya diri, merasa tidak bisa, dan takut. Siswa stres belajar biasanya menghindari dan siswanya jarang masuk, mengerjakan tugasnya tidak selesai waktu ditanya susah, tidak tau, bahkan untuk bertanya kepada guru siswa malu. Setiap bulan guru BK pasti ada rapat wali kelas untuk mengevaluasi 1 bulan 1x salah satunya membahas siswa yang jarang masuk, tidak mengumpulkan tugas seperti menghindari dan kita panggil untuk dikonseling karena stres belajar pasti ada walaupun pada tingkatan yang berbeda-beda biasanya siswa menghindari pelajaran berhitung seperti matematika.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian tentang faktor penyebab stres belajar siswa di SMK DDI Samarinda pada tahun 2023/2024, yang meliputi beberapa macam indikator yaitu (psikologis) pola pikir, kepribadian. (lingkungan sekolah) keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan. (lingkungan keluarga) merasa ingin mandiri, bebas, ingin diperhatikan,

1. Psikologis

a. Pola pikir

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa pola pikir siswa 1 dan 3 terkadang merasa tertekan dikarenakan banyak tugas apa lagi ketika siswa tidak memahami pelajaran tersebut serta bagaimana cara mengerjakannya dan siswa biasanya meminta bantuan kepada teman yang lebih paham pelajaran bersangkutan. Siswa 2 tidak merasa tertekan karena merasa masalah belajarnya masih bisa ia tangani.

Faktor tersebut sama dengan yang dikemukakan oleh ahli, seperti siswa yang tidak dapat mengendalikannya situasi cenderung lebih cepat mengalami stres lebih besar dari pada individu yang merasa dapat mengendalikan situasi.

merasa dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.

b. Kepribadian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa kepribadian siswa 1, 2, 3 hanya mendengarkan, memperhatikan tapi tidak fokus cenderung melakukan hal-hal lain ketika guru menjelaskan tetapi untuk mata pelajaran tertentu siswa merasa terbebani dan tertekan seperti pelajaran matematika dan bahasa inggris, 1, 2, dan 3 tetap mengerjakan ketika diberi tugas walaupun siswa tidak menyukai pelajaran tersebut.

c. Tidak percaya diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa berkaitan dengan tidak percaya diri siswa 1, 2, dan 3 cukup percaya diri dengan tugas yang mereka kerjakan jika mereka tidak mengerti maka mereka memilih bertanya kepada teman dan untuk mencapai nilai yang diterapkan oleh pihak sekolah mereka merasa tidak sanggup untuk mencapai nilai tersebut. Namun pendapat dari wali kelas mengatakan bahwa siswa sering terlambat ketika mengumpulkan tugas maupun mengerjakannya dan itu harus di tagih secara-terus menerus agar siswa mengumpulkan tugasnya.

2. Fisik

Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan atau ketampanan ideal. Saat yang sama remaja menjadi sibuk sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur.

a. Perubahan fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa perubahan fisik siswa 1 begitu khawatir dengan naiknya berat badannya sedangkan siswa 2 dan 3 biasa saja jika berat badannya naik. Siswa 1, 2, dan 3 merasa bingung dengan perubahan fisik mereka tetapi seiring dengan berjalannya waktu mereka terbiasa sedikit demi sedikit dengan perubahan tersebut.

b. Remaja merasa bahwa orang melihat dirinya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa berkaitan dengan remaja merasa bahwa orang melihat dirinya. Siswa 1 dan 3 tidak percaya diri dengan badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk. Siswa 2 cukup percaya diri dengan tubuhnya. Siswa 1 merasa harus memiliki standar ketampanan yang ideal sedangkan siswa 1 dan 3 tidak harus memiliki standar ketampanan.

3. Kesehatan

a. Bahkan hampir semua penyakit fisik yang dialami orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stres. Stres meningkatkan resiko terkena berbagai jenis penyakit fisik, dari mulai gangguan pencernaan, sakit kepala, insomnia sampai penyakit jantung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan pencernaan siswa 1 dan 2 kurang baik kesehatannya. Sedangkan siswa 3 sehat-sehat saja namun siswa 1, 2, 3 memiliki gangguan pencernaan yang sama seperti maag.

b. Sakit kepala. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan sakit kepala ialah siswa 1, 2, dan 3 mengalami sakit kepala. Mereka mengalaminya ketika banyak tugas dan ketika banyak pikiran. Sakitnya terasa seperti berputar-putar dan terasa seperti ditusuk.

c. Insomnia Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan insomnia siswa 1, 2, dan 3 mengalami insomnia, siswa tidak tidur cepat atau tepat waktu mereka tidur terkadang lewat tengah malam bahkan ada yang baru tidur ketika subuh, bahkan mereka berupaya agar bisa tidur cepat tetapi setelah terbaring tidak bisa memejamkan mata. Ketika di dalam kelas pada saat pelajaran berlangsung sering diperhatikan oleh wali kelas bahwa siswa tidak fokus, melamun, mengantuk bahkan bermain hp ketika guru menjelaskan materi.

d. Lingkungan sekolah

a. Keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi siswa 1, 2, 3 tertarik untuk bisa menjadi peringkat 1, tetapi siswa 3 sadar diri bahwa dirinya tidak akan mampu. Siswa 1, 2, dan 3 juga merasa sedih ketika mendapatkan nilai yang rendah dibandingkan temannya, siswa 1, 2, 3 tidak ada yang mengikuti

kursus atau les ketika di luar jam sekolah tapi pendapat dari wali kelas ialah nilai siswa tidak konsisten cenderung menurun dari pada naik.

b. Persaingan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan persaingan siswa 1 dan 3 merasa ketat persaingan di sekolah sedangkan 2 merasa biasa saja tidak terlalu menonjol, ketika ada teman yang membutuhkan pertolongan maka 1, 2, dan 3 akan berusaha membantunya pada saat mereka memahami pelajaran tersebut.

e. Lingkungan keluarga

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orangtua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

a. Merasa ingin mandiri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bersangkutan dengan merasa ingin mandiri siswa 1, 2, dan 3 tidak pernah bekerja untuk memenuhi uang jajannya, siswa 1 dan 2 mencuci pakaian sendiri sedangkan siswa 3 masih dibantu orangtuanya. Lalu ketika tidak mengerti mengenai tugas mereka meminta bantuan orang lain entah itu kakak atau teman.

b. Bebas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan bebas siswa 1 merasa kesal masih dibatasi padahal dia merasa sudah besar, siswa 2 mencoba mengikuti keinginan orangtuanya dan siswa 3 juga mengikuti saja apa kata orangtuanya walaupun terkadang kesal juga. Orangtua siswa 1 dan 2 memantau walaupun tidak sering sedangkan orangtua 3 tidak pernah memantau. Ketiga siswa pernah melanggar peraturan yang dibuat orangtuanya ketika di rumah.

c. Ingin diperhatikan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berkaitan dengan ingin diperhatikan siswa 1 dan 2 merasa sedih ketika orangtuanya acuh tak acuh sedangkan siswa 3 tidak apa-apa jika diacuhkan oleh orangtuanya dia beranggapan dari pada dia dimarahi mending di acuhkan. Siswa merasa diperlakukan adil oleh orangtuanya tidak dibeda-bedakan dengan saudara-saudaranya yang lain.

f. Lingkungan social

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa, berkaitan dengan susah menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Siswa 1 dan 2 merasa minder berteman dengan orang yang lebih berada. Sedangkan siswa 3 biasa saja berteman dengan orang yang lebih berada. Ketiga siswa sudah cukup bersyukur dengan keadaan mereka masing-masing. (e.g., Cohen dkk., 2013) berpendapat bahwa, sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tidak percaya diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita juga.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK DDI Samarinda yaitu tidak semua siswa yang mengalami stres belajar, dari hasil wawancara dengan 3 siswa, 3 wali kelas dan 1 guru BK ada perbedaan. Keterangan dari wali kelas dan guru BK mengatakan bahwa siswa yang berkaitan memang pemalas, ketika guru menjelaskan materi di dalam kelas siswa tidak fokus, mengantuk, tidak disiplin, selalu telat mengumpulkan tugas, menyontek, menghindari pelajaran tertentu, kurang percaya diri, mengerjakan tugas tidak pernah selesai, dan kurang motivasi dari dalam diri. Tetapi keterangan dari siswa sendiri berbeda dengan apa yang dikatakan oleh wali kelas dan guru BK, siswa mengatakan bahwa siswa berusaha rajin ke sekolah, siswa selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru dan mengumpulkan tepat waktu, siswa tetap mengerjakan tugas yang diberikan guru walaupun siswa tidak menyukai pelajaran tersebut, siswa mengatakan bahwa hubungannya dengan orang tua baik-baik saja.

Wali kelas tidak lepas tanggung jawab, wali kelas meminta bantuan kepada semua pihak elemen sekolah untuk bisa terlibat dalam membantu siswa yang mengalami stres belajar seperti meminta bantuan kepada para orang tua agar dapat lebih memperhatikan siswa 1, 2 dan 3 karena para orang tua lah yang bisa memantau 24 jam secara penuh dan wali kelas tidak henti-hentinya memberikan semangat serta motivasi terhadap siswa, karena di takutkan dari guru BK ialah para orang tua hanya tahu anaknya sekolah saja tetapi tidak tahu masalah apa yang sedang di hadapi sang anak ketika di sekolah pada saat yang sama para orang tua juga sibuk bekerja. Peran guru bimbingan konseling dalam hal menghadapi stres belajar pada siswa di sekolah yaitu hanya sebagai pembimbing. Stres belajar dalam pandangan bimbingan konseling dipengaruhi oleh pikiran siswa yang dapat menimbulkan dampak secara jangka panjang maupun dampak secara jangka pendek, di mana dampak secara jangka panjang dengan beberapa respon diantaranya menurunnya daya tahan tubuh seseorang. Sedangkan dampak secara jangka pendek diantaranya respon secara psikologis mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Selain menjaga dan mengembangkan hubungan dengan siswa, guru bk juga perlu bekerja sama dengan pihak lain seperti orang tua siswa, guru bidang studi, wali kelas dan pihak-pihak luar sekolah yang dapat mendukung kegiatan siswa. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah upaya bantuan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang mandiri yang dapat mengoptimalkan potensinya sehingga dapat mengatasi kesulitan dalam kehidupannya dan mengenal lingkungan serta mampu bersosialisasi dengan baik.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

Faktor penyebab stress belajar siswa di SMK DDI Samarinda terdiri dari faktor psikologis siswa yang merasa tertekan ketika banyak tugas dan sulit untuk memahaminya, tidak dapat memfokuskan perhatian ketika pelajaran berlangsung sehingga tidak percaya diri untuk mendapat nilai tertinggi. Faktor lingkungan sekolah serta keinginan siswa untuk mendapatkan nilai tinggi namun selalu merasa tidak memiliki kemampuan. Untuk lingkungan keluarga siswa merasa telah cukup dewasa untuk membatasi diri dalam bergaul dengan teman sebaya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah diharapkan memberikan perhatian dan memantau kondisi siswa terkait stress akademik yang dialami, kemudian dapat bekerja sama dengan semua elemen sekolah, menciptakan suasana dan lingkungan belajar yang nyaman untuk mencegah terjadinya stress belajar pada siswa.
2. Bagi guru BK diharapkan lebih menyadari siswa yang mengalami stress belajar dan kemudian dapat memberikan layanan yang berkelanjutan, dan melakukan koordinasi dengan sekolah, orang tua siswa guna meminimalisir stress belajar pada siswa.
3. Bagi siswa diharapkan memiliki pengetahuan tentang stress belajar serta belajar mulai dari penyebabnya, gejala dan akibatnya sehingga siswa dapat menghindari dan meminimalisir terjadinya stress belajar pada siswa tersebut.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat menjadi rujukan lain dalam menambah pemahaman tentang faktor yang menyebabkan stress belajar pada siswa sehingga dapat menemukan solusi dalam meminimalisir kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat, Sriati. 2014. Tinjauan Tentang Stres. Makalah disajikan Dalam Seminar Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD. Bandung Desember 2014.
- Achmadi, Abu & Cholid Narbuko. 2016. Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alvin, Nglai. 2014. Teaching Children: Handling Study Stress. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alvin, N. (2017). Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak Anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ahmadi, Abu. & Ahmad Rohani. 2015. Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, Abu. 2013. Ilmu Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib, Zainal. 2014. Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aziz, Alimul. 2016. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Media.
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, R. 2015. Cognitive Behavior therapy: Basic and Beyond (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Djamarah. 2012. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwi Nugroho Hidayanto, Markum. 2021. Guru Berkarakter dalam Interaksi Pendidikan. Jakarta: Pustaka Diniyah. Link ISBN: <http://bit.ly/3pjKQa4>
- Hellen. 2015. Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Ciputat Press.
- Lubis, Namora Lumongga 2011. Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Misra, Ranjita. M McKean, S West & T Russo. 2018. Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student and Faculty Perceptions.
- Moleong, L.J. 2013. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Putri, A. R. 2016. Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang: Universitas Andalas
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Tulus, Tu'u, 2014. Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo Persada.
- Tohirin, 2017. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tomyli, H, 2020. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Umar Tirtahardja dan S.L. La Sulo, 2015. Pengantar Pendidikan (Edisi Revisi) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyono, B, 2021. Pengertian Kedisiplinan Belajar. Jakarta : Rineka Cipta
- Wangid, P, 2019. Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, 2021. Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Askara.
- Wena, Made, 2020. Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sumber Internet :**
<http://kykyachmad-rizkiansyah.blogspot.com> tentang populasi, sampel dan besaran sampel (di akses Tanggal 16 Mei 2018 Jam 10.30 Wita).

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2018/07/08/penanganan-siswa-bermasalah-di-sekolah>

Perundang-undangan :

Permendikbud RI Nomor : 111 Tahun 2014, tentang Bimbingan dan Konseling.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Pendidikan Nasional