

Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta

Jessica Tamara¹, Arlends Chris^{2,*}

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: arlendsc@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan suatu fenomena respon tubuh yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan dampak positif (*eustress*) maupun negatif (*distress*). Stres dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang. Penelitian dilakukan di sekolah SMA Diakonia dengan subjek siswa/siswi tahun ajaran 2013/2014. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara stres dengan prestasi akademik, sehingga dampak negatif dari stres dapat diturunkan dan meningkatkan dampak positifnya. Desain studi yang digunakan pada penelitian ini dengan penggunaan kuesioner DASS 42 pada bulan Desember 2013 yaitu *cross sectional* yang memiliki subjek sebanyak 76 siswa dilakukan pengambilan sampel secara *consecutive non random sampling*. Dari hasil uji statistik yang didapatkan sebanyak 27 siswa (35.52%) mengalami stres, 49 siswa (64.47%) tidak mengalami stres. Prestasi akademik siswa yang mengalami stres dengan nilai rata-rata kurang dari 75 sebanyak 5 siswa dan 22 siswa mengalami stres dengan nilai rata-rata lebih dari 75. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan prestasi akademik dengan nilai p value =0.019 ($p < 0.05$), memiliki resiko 9.25 kali lebih besar untuk mendapatkan nilai rata-rata kurang dari 75. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan faktor resiko lain.

Kata kunci: stres, prestasi akademik, DASS 42, *eustress*, *distress*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *American College Health Assosiation*, pada tahun 2009 stres merupakan hambatan prestasi akademik yang paling banyak dialami oleh siswa. Faktor lain yang dapat menghambat adalah kesulitan tidur, demam, flu atau sakit tenggorokan, kecemasan, kesulitan hubungan, menggunakan internet atau game komputer, memperhatikan teman atau keluarga yang sedang terjadi masalah, depresi, bekerja, dan partisipasi dalam ekstra kulikuler.¹ Stres merupakan

masalah yang akan dialami setiap individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dalam filosofi negara bagian timur, stres dianggap tidak adanya kedamaian batin, sedangkan dalam budaya barat, stress dapat digambarkan sebagai kehilangan kontrol emosi.²

Stres merupakan suatu fenomena respon tubuh yang nonspesifik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberi dampak terhadap individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.³

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.

Pendidikan berperan penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Menurut Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional kemudian menekankan fungsi Pendidikan nasional yang mengarah pada pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁴

Kemampuan dalam bidang pendidikan dapat diukur dengan hasil prestasi belajar siswa/siswi di SMA. Untuk mencapai suatu hasil prestasi akademik yang baik memiliki banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Prestasi akademik yang dipengaruhi stres akan mempengaruhi siswa/siswi karena stres

dapat menyebabkan gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia, dan lainnya. Apabila stres tidak dapat dikendalikan maka dapat menyebabkan kemampuan peserta didik menjadi tidak belajar dengan baik yang dapat mengakibatkan menurunkan prestasi belajar sehingga mempengaruhi prestasi akademik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan stres dengan prestasi akademik yang terjadi di SMA Diakonia Jakarta. Dengan diketahuinya hubungan stres dengan prestasi akademik tersebut, diharapkan siswa/siswi dapat mengelola stres dan memacu belajar lebih baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* dengan menggunakan metode *consecutive non-random sampling*. Lokasi penelitian di SMA Diakonia Jakarta dan waktu penelitian pada Desember 2013. Populasi seluruh siswa/siswi SMA Diakonia Jakarta. Kriteria yang digunakan siswa/siswi SMA Diakonia Jakarta yang berusia 14-18 tahun. Data diperoleh dari responden yang bersedia. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas adalah stres dan variabel tergantung adalah prestasi akademik. Variabel bebas dibagi menjadi dua kelompok yaitu stres

dan tidak stres, sedangkan variabel tergantung dibagi menjadi dua kelompok yaitu nilai rata-rata yang kurang dari 75 atau nilai rata-rata lebih atau sama dengan 75.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian terhadap 76 responden. Responden laki-laki yaitu 42 orang (56,6%), sedangkan perempuan 33 orang (43,4%). Umur rata-rata responden 16,41 tahun, median 17 tahun dan standar deviasi 1,073 dengan umur termuda 14

tahun dan yang tertua 18 tahun. Rata-rata nilai tingkat stres yaitu 13,18, dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 36. Siswa yang tidak stres ada 49 orang dan stres 27 orang. Siswa laki-laki yang mengalami stres 17 orang dan perempuan 10 orang. Berdasarkan data hasil SPSS, nilai rata-rata 81,58 dan median 82,3 dengan nilai terendah 61,05 dan nilai tertinggi 90,81. Siswa yang mendapatkan rata-rata nilai kurang dari 75 terdapat 6 orang, sedangkan yang lebih dari 75 terdapat 70 orang. Data dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (%)	Mean ± SD	Median (Min; Max)
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	65.6 %		
Perempuan	43.4%		
Usia		16.41 ± 1.073	17 (14; 18)
Hasil skoring DASS			
Stres	35.5 %		
Tidak stres	54.5 %		
Rata-rata nilai			
Tidak lulus <75	7.9 %		
Lulus ≥ 75	92.1 %	81.59 ± 5.186	82.3(61.05; 90.81)

Hasil analisis hubungan antara jenis stress dengan nilai rata-rata raport diperoleh bahwa sebanyak 5 (2%) siswa yang stres mendapat nilai kurang dari 75. Sedangkan siswa yang stres mendapat nilai lebih dari 75, ada 22 (81.5%) siswa. Berdasarkan perhitungan uji statistik dengan *Fisher's Exact Test* didapatkan hasil bahwa H_0 ditolak dengan nilai $p\text{ value} = 0.019$

($p < 0,05$) maka dapat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara stres dengan prestasi akademik. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 9.25$, artinya siswa stres mempunyai peluang 9.25 kali untuk mendapat nilai kurang dari 75 dibanding yang tidak stres. Data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil Bivariat Responden Penelitian

Karakteristik	Stres			Tidak Stres		
	Jumlah (%)	Mean \pm SD	Median (Min; Max)	Jumlah (%)	Mean \pm SD	Median (Min; Max)
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	22.4 %	19.6 \pm 4.9	18 (15; 29)	34.2 %	8.35 \pm 4	9 (1; 14)
Perempuan	13.2 %	22.4 \pm 6	21 (15; 36)	30.3%	9.87 \pm 3.4	11 (3; 14)
Rata-rata nilai						
Tidak lulus <75	6.6 %	70.26 \pm 5.5	72.45 (61.06; 74.54)	1.3 %	62.74	62.74
Lulus \geq 75	28.9 %	81.97 \pm 2.9	82.47 (76; 88.44)	63.2%	82.6 \pm 3.9	82.5 (75; 90.81)

Tabel 3. Hasil analisis data dengan Fisher's Exact Test

Jenis	Nilai Rata-rata		Total N (%)	PRR (95% CI)	P value
	< 75 N (%)	\geq 75 N (%)			
Stres	5(6.6%)	22(28.9%)	27(35.5%)	9.25	0.019
Tidak Stres	1(1.3%)	48(63.2%)	49(64.5%)		
Jumlah	6(7.9%)	70(92.1%)	76(100%)		

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara stress dengan prestasi akademik di sekolah SMA Diakonia Jakarta. Peneliti menggunakan kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 42 item yang terbagi menjadi 3 kelompok yang masing-masing memiliki 14 item. DASS 42 dibagi menjadi tiga kelompok yaitu depresi, kecemasan dan stres. Data DASS 42 yang digunakan pada penelitian ini adalah stres. Skala stres dikelompokkan menjadi dua yaitu stres dan tidak stres. Siswa yang stres terdapat 27 siswa dan yang tidak stres terdapat 49 siswa. Peneliti

menggunakan nilai rata-rata rapor sebagai prestasi akademik siswa. Nilai rata-rata siswa yang mendapatkan nilai rata-rata lebih dari 75 terdapat 70 siswa, sedangkan yang mendapat nilai rata-rata kurang dari 75 terdapat 6 siswa.

Penelitian sebelumnya oleh Nordiansyah Putra didapatkan hasil bahwa hubungan tingkat stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama blok *basic science* Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki nilai $p=0.043$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara stres dengan prestasi akademik. Penelitian oleh Novita Haryanti, mengungkapkan tentang hubungan stres

belajar dengan prestasi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala bahwa adanya hubungan antara stres belajar (*p-value* 0,000) dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Penelitian oleh Rajni Kumari dan Radhakanta Gartia, menyatakan tentang hubungan stres dengan prestasi akademik pada Sekolah Menengah Atas North-western Delhi didapatkan bahwa adanya hubungan positif antara stres dan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki hasil penghitungan statistik dengan *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai $p=0,019$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kondisi stres dengan prestasi akademik. Hal ini sama dengan penelitian Putra²⁰, Haryanti²¹, serta Kumari dan Gartia²² yang memiliki hasil bermakna. Hasil penelitian peneliti lebih sesuai dengan teori stres yang berdampak positif. Stres dibagi menjadi dua yaitu *eustres* dengan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang berdampak positif yang dapat memaksimalkan kinerja seseorang. *Distress* merupakan stres yang berdampak negatif dimana seseorang dapat mengalami tekanan, kehabisan energi dan melampaui kemampuan untuk mengatasinya. *Distress* dapat mempengaruhi sosial, emosional, dan fungsi fisik seseorang. Dalam kondisi

stres berada pada tekanan optimum maka stres dapat berdampak positif, sedangkan stres yang berdampak pada tekanan yang lebih rendah atau lebih tinggi dari ambang maka akan berdampak negatif.

KESIMPULAN

1. Dari 76 siswa/siswi terdapat 27 siswa (35,5%) yang mengalami stres.
2. Dari 27 siswa/siswi yang mengalami stres terdapat 5 siswa yang mendapatkan nilai rata-rata kurang dari 75 dan 22 siswa yang mendapatkan nilai rata-rata lebih dari 75.
3. Pada uji statistik dengan menggunakan metode alternatif *Fisher's Exact Test* didapatkan hasil hubungan yang bermakna antara stres dengan prestasi akademik (*p value*= 0.019).

Jadi kesimpulan dari penelitian terdapatnya hubungan yang bermakna antara stres dengan prestasi akademik, karena stres dapat memberikan dampak negatif maupun positif.

SARAN

Peneliti menyarankan agar siswa/siswi mengetahui dampak-dampak stres dan dapat mencegah dampak negatif dari stres serta meningkatkan dampak positif dari stres tersebut. Pemberian konseling diperlukan siswa/siswi yang mengalami stres untuk menekan dampak negatif dari

stres. Serta untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melihat dan membandingkan dengan faktor resiko lain sebagai contoh gaya belajar, motivasi belajar dan lain-lain yang dapat mempengaruhi prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Olpin M, Hesson M. Stress management for life: a research-based, experiential approach. 4th ed. USA: Wadsworth, Cengage Learning; 2013. p.6-53.
2. Seaward BL. Managing stress principles and strategies for health and well-being. 8nd ed. Burlington: Ascend Learning Company; 2012. p.5-15.
3. Rasmun. Stres, koping dan adaptasi: teori dan pohon masalah keperawatan. 1st ed. Jakarta: CV. Sagung Seto; 2004. p.7-28.
4. Ali M. Pendidikan untuk pembangunan nasional: menuju7 bangsa Indonesia yang mandiri dan berdaya saing tinggi. Grasindo; 2009.
5. Sue D, Sue DW, Sue D, Sue S. Understanding abnormal behavior. 11th ed. Stamford: Cengage Learning; 2013. p.165-194.
6. Ward JC, Abbey A. Organization stress. New York: Palgrave Macmillan; 2005. p.28-37.
7. Kring AM, Johnson SL, Davison GC, Neale JM. Abnormal psychology. 11th ed. Asia: John Wiley & Sons, Inc; 2010. p.190-210.
8. Santrock JW. Adolescence perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga; 2003.
9. Dimatteo MR, Martin LR. Health psychology. Boston: Pearson Education Company; 2002. p.326-343.
10. McDowell I. Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires. 3th ed. New York: Oxford University Press, Inc; 2006. p.314-319.
11. Riskind JH. Generalized anxiety disorder across the lifespan: an integrative approach. USA: Springer; 2009. p.25.
12. Clark DA, Beck AT. Cognitive therapy of anxiety disorder: science and practice. New York: A Division of Guilford Publications, Inc; 2010. p.132-133.
13. Corcoran K, Fischer J. Measures for clinical practice and research. 5th ed. New York: Oxford University Press, Inc; 2013. p.231-233.
14. Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. Kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa. Gramedia Pustaka Utama; 2008.
15. Djamarah, SB. Psikologi belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2002. p.151-156.
16. Suyono, Hariyanto. Belajar dan pembelajaran: teori dan konsep dasar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2011. p.9-21;165-173.
17. Seomanto W. Psikologi pendidikan: landasan kerja pemimpin pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. p.102-130.
18. Rasyid M, Mansur. Penilaian hasil belajar. Bandung: CV Wacana Prima; 2009. p.82-87.
19. Astuti ES, Resminingsih. Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah. Jilid I. Jakarta: Grasindo; 2010. p.16.
20. Putra N. Hubungan tingkat stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama blok basic science 1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015. Available from: <http://digilib.unila.ac.id/6840/2/ABSTRAK.pdf>
21. Haryanti N. Hubungan stres belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh [skripsi]: Universitas Syiah Kuala; 2014. Available from: http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8218
22. Kumari R, Gartia R. Relationship between stress and academic achievement of senior secondary school students. India, 2012; 1(3): Available from: <http://www.tarj.in/images/download/ajmr/AJMR%20%20AUGUST%202012%20PAPERS%20%20PDF/AJMR%20AUGUST%202012%20PAPERS%20PDF/8.13.%20Radhakanta%20Gartia.pdf>