

## HUBUNGAN LINGKUNGAN DAN AKTIFITAS AKADEMIK DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA

DYAH FAJARSARI<sup>1</sup>, SUGI PURWANTI<sup>2</sup>, ARTATHI EKA SURYANDARI<sup>3</sup>

STIKes Bina Cipta Husada Purwaokerto<sup>1,2,3</sup>

Email: dyahfajar@stikesbch.ac.id<sup>1</sup>

**Abstrak:** Stress pada remaja yang terjadi di lingkungan pendidikan dapat disimpulkan sebagai suatu ketegangan atau krisis bagi pelajar dalam mengikuti pembelajaran seperti adanya tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, lingkungan baik dari tempat, guru dan teman sebaya serta kegiatan akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara lingkungan dan aktifitas akademik dengan tingkat stress. Penelitian ini merupakan penelitian studi observasional dengan pendekatan crosssectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi SMK Citra Bangsa Mandiri, teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive random sampling, dan jumlah sampelnya adalah 125 siswi. Hasil penelitian: sebagian besar siswi mengalami stress (51%), sebagian besar merasakan lingkungan yang kondusif (53%), sebagian besar mengalami aktifitas akademik yang tidak kondusif (56%), nilai korelasi antara lingkungan dan tingkat stress yaitu 0,243 dan nilai korelasi antara aktivitas akademik dengan tingkat stress adalah 0.275. Kesimpulan ada hubungan yang lemah antara lingkungan dengan tingkat stress dan ada hubungan yang lemah antara aktifitas akademik dengan tingkat stress. Saran: bagi penyelenggara pendidikan untuk dapat meminimalisir terjadinya stres dengan melakukan kesiapan sebelum dilakukannya proses belajar mengajar.

**Kata kunci:** Tingkat stress, aktifitas akademik, lingkungan

*Abstract: Stress in adolescents that occurs in the educational environment can be summed up as a tension or crisis for students in participating in learning such as demands from parents to obtain good grades, environment like from the place, teachers and peers and academic activities. The purpose of this study was to determine the relationship between the environment and academic activities with stress levels. This research is an observational study with a cross-sectional approach. The population in this study were all female students of SMK Citra Bangsa Mandiri, the sampling technique used a purposive random sampling method, and the number of samples was 125 female students. The results of the study: most of the female students experienced stress (51%), most felt a conducive environment (53%), most experienced academic activities that were not conducive (56%), the correlation value between environment and stress level was 0.243 and the correlation value between academic activity with stress level is 0.275. Conclusion: there is a weak relationship between the environment and stress levels and there is a weak relationship between academic activities and stress levels.*

**Keywords:** stress level, academic activity, environment

### A. Pendahuluan

Masa remaja sering dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” atau “*storm and stress*” yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat karena adanya perubahan fisik dan kelenjar. (Hall dalam Papalia, 1998) Selain itu masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang menuntut seorang remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan dewasa, namun secara fisik dan psikis belum sepenuhnya sempurna serta masih berkembang. (Ahsan dalam Nurwela, 2022).

Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan kecemasan dalam I-NAMHS terdiri dari dua jenis, yaitu fobia sosial (ketakutan berlebih secara khusus terhadap situasi sosial seperti presentasi di depan kelas) dan gangguan kecemasan

menyeluruh (kecemasan berlebihan terkait beberapa kejadian atau aktivitas, misalnya mengenai ujian yang akan berlangsung). Gangguan berupa kecemasan dapat muncul disaat seseorang gagal dalam meregulasi stress yang dialami. (Rizaty, 2022)

Stress pada remaja juga dapat disebabkan karena adanya tuntutan dari orang tua untuk mempunyai nilai yang bagus disekolah, tanpa melihat kemampuan anak sehingga membebani anak yang dapat memunculkan berbagai manifestasi seperti, sakit kepala, kurangnya nafsu makan, gangguan tidur, kecemasan yang berlebihan dan lain-lain. Seperti yang disebutkan oleh Slemom (dalam Baldwin, 2002) yaitu saat menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stress pada remaja, karena sebagian besar mendapatkan tekanan untuk memperoleh nilai yang baik sehingga nantinya dapat masuk ke perguruan tinggi favorit.

Stress di lingkungan pendidikan atau dikenal sebagai stress akademik yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan akademik baik dari orang tua, guru, teman sebaya dan juga kegiatan akademiknya. Stress akademik dapat disimpulkan sebagai suatu ketegangan yang dialami pelajar terkait dengan pembelajaran yang dijalani. Kondisi stress akademik ini memicu terjadinya perubahan perilaku pada pelajar seperti minat, motivasi dan efektifitas yang menurun, penurunan energi, kecenderungan menampilkan pandangan sinis pada orang lain, rasa marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta berkurangnya tanggung jawab. (Atziza, 2015)

Menurut Sarwono (1994), stress yang terjadi pada murid di SMA dapat menyebabkan turunnya motivasi belajar di sekolah sehingga akan berakibat pada prestasi yang menurun. Faktor yang sering dianggap menurunkan minat dan motivasi siswa untuk belajar adalah materi pelajaran dan guru yang menyampaikan materi dirasakan membosankan bagi siswa, terlalu sulit dan merasa kurang bermanfaat bagi kehidupannya sehari-hari, akan tetapi lebih utama dari segi materi pelajaran adalah faktor guru, yaitu cara penyampaian pelajarannya dirasa tidak tepat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi lingkungan pada remaja dan aktivitas akademiknya dengan tingkat stress.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *dekriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi SMK Citra Bangsa Mandiri, teknik pengambilan sampel menggunakan *metode purposive random sampling*, dan jumlah sampelnya adalah 125 siswi.

Pengumpulan data melalui Kuesioner sebanyak 34 pertanyaan mengenai tingkat stress yang meliputi perasaan sehari-hari, lingkungan, individu dan keluarga. Instrument penelitian mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Tyas 2018 dengan judul "gambaran stress dan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir"

Analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara lingkungan dengan tingkat stress dan hubungan antara aktivitas akademik dengan tingkat stress.

## C. Pembahasan dan Hasil Tingkat Stress



Diagram 1. Tingkat Stress

Berdasarkan diagram 1 diatas menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress yaitu 65 orang (51%) lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami stress yaitu 62 orang (49%)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwela TS (2022) yaitu tingkat stress pada remaja didominasi stress sedang sebanyak 483 orang (48,79%), dan juga ditemukan yang mengalami stress berat sebanyak 120 orang (12,12%)

Stres pada remaja dapat dipicu dari kegiatan yang bersifat rutin, hubungan dengan teman baik dirumah dan disekolah atau karena adanya masalah belajar di sekolah. Stres sendiri dapat dikatakan sebagai respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor).

Manifestasi stres pada penelitian ini lebih banyak yang berupa respon psikologis seperti menjadi mudah marah, reaksi berlebihan, sulit bersantai atau beristirahat, mudah kesal, cemas, tidak sabar, mudah tersinggung serta gelisah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Prihatina,R (2012) hasilnya pada ketiga kelompok remaja (subyek penelitian) lebih banyak merasakan gejala stress psikologis dibandingkan dengan stress fisik, dimana sebagian besar remaja (94,2%) mengalami gejala stres fisik yang tergolong rendah.

### Lingkungan



Diagram 2. Lingkungan

Berdasarkan diagram 2. Diatas bahwa persepsi siswa tentang lingkungan termasuk dalam kategori kondusif yaitu 67 orang (53%) lebih banyak dari pada yang mempunyai persepsi lingkungan yang tidak kondusif yaitu 60 orang (47%)

Kondisi lingkungan belajar yang kondusif, akan menciptakan ketenangan dan kenyamanan siswa dalam belajar sehingga akan lebih mudah menerima dan memahami materi pembelajaran. Menurut Mohammad Ali (2007) yang dimaksud dengan lingkungan yang kondusif memiliki prinsip yaitu dapat menumbuhkan dan mengembangkan motivasi belajar dan siswa menjadi lebih produktif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarno (2012) dimana lingkungan belajar dan motivasi berprestasi mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap belajar siswa SMK.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diikuti oleh siswi pada penelitian ini masih menggunakan metode pembelajaran yang hybrid sehingga sebagian masih menerapkan pembelajaran jarak jauh dan sebagian menerapkan pembelajaran dengan tatap muka. Persepsi lingkungan yang tidak kondusif karena pembelajaran terlalu lama, tugas yang banyak, pengaruh dari sinyal, kuota habis yang mengakibatkan ketinggalan pelajaran, tidak adanya referensi, tugas yang dilakukan secara kelompok, teman yang mengganggu serta materi yang banyak.

### Kegiatan Akademik



Berdasarkan Diagram 3. di atas bahwa siswa menganggap kegiatan akademik tidak kondusif sebanyak 56% yaitu 71 orang lebih banyak dibandingkan dengan siswa menganggap sistem pembelajaran yang diterapkan sudah kondusif. 44 % yaitu 55 orang.

Sistem pembelajaran merupakan suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik untuk mengembangkan kreativitas berfikir dalam suatu proses pembelajaran yang nantinya akan membawa hasil yang diinginkan. Hasil akhir dari perencanaan pembelajaran adalah suatu sistem pembelajaran, yaitu materi dan strategi belajar mengajar yang dikembangkan secara empiris dan konsisten terbukti dapat mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Khairiyah, 2022).

Pada penelitian ini aktifitas akademik yang dinilai tidak kondusif antara lain; tugas yang tidak dikoreksi, sehabis diskusi tidak ada solusi, jadwal yang tidak tepat waktu dan berubah, penggabungan materi, pembelajaran praktik dan metode pembelajaran yang dipakai.

### Hubungan Antara Lingkungan Dengan Tingkat Stress

Berdasarkan Hasil uji analisis statistik dengan uji Rank Spearman diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,006 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan akademik dengan tingkat stres siswa, dan mempunyai kekuatan hubungan lemah ( $r : 0.243$ )

Pembelajaran jarak jauh yang digunakan membuat sebagian mahasiswa kesulitan karena tidak sedikit yang tinggal di daerah yang terbatas untuk keterjangkauan fasilitas internet menjadi salah satu hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran. Sesuai dengan penelitian zola, nauli, dan utami (2012) bahwa stress psikososial pada remaja paling tinggi dipengaruhi oleh keadaan lingkungan tempat tinggal.

Tingkat stress masing-masing individu berbeda tergantung bagaimana individu tersebut menghadapi kondisi yang ada Pembelajaran jarak jauh juga mempunyai kemungkinan lebih besar untuk tidak tersampainya informasi dari guru ke siswa sehingga guru memberikan tugas tambahan untuk memaksimalkan pemahaman siswa tetapi seringkali membuat siswa kesulitan seperti terbatasnya referensi, alat dan bahan untuk praktikum yang ada di rumah. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh windarwati et.al (2020) bahwa stress pada remaja dapat bertambah karena adanya beban tugas dari sekolah, stressor yang diperoleh dari guru dan juga dari teman sebaya. Selain itu seperti pada penelitian yang dilakukan Norma (2021) terhadap mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung menyebutkan bahwa faktor penyebab stress akademik terbanyak yaitu tidak dapat melakukan praktek laboratorium karena ketidaksediaan alat di rumah.

### Hubungan antara Kegiatan Akademik dengan Tingkat Stress

Hasil uji analisis statistik dengan uji Rank Spearman diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,002 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan akademik terhadap tingkat stres siswa, dan mempunyai kekuatan hubungan lemah ( $r : 0.275$ )

Stres akademik adalah kecemasan dan stres yang berasal dari sekolah dan pendidikan. Stres akademik yang tinggi memberikan dampak negatif pada performansi akademik (Sohail, 2013) dan stres sendiri merupakan penyakit dengan peringkat ke empat dunia sehingga memerlukan penanganan yang tepat (Sakmaf, 2021).

Menurut Desmita dalam Lubis (2021), stress akademik disebabkan adanya stress yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan

kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Tuntutan akademik dari pendidik ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat waktu, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif menyebabkan stress akademik bagi siswa (Taslim, 2021). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh K. Chun Ng, W.-K (2016) dimana stress akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi akan kinerja akademik, kelebihan akademik yang menjadikan pembelajaran tidak kondusif, dan kurangnya jaringan persahabatan.

Tekanan akademik akibat dibebani berbagai tugas akademik pada seluruh mata pelajaran yang banyak mengakibatkan siswa SMA menyelesaikan tugas yang diberikan sampai larut malam sehingga mengakibatkan kelelahan serta mengantuk di kelas, menjadi malas serta kurang konsentrasi. (Safiany dan Maryati, 2018)

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafeez, M., Saira, S., & Ijaz, A. (2022) dengan judul *Relationship between parental anxiety and students' academic stress at secondary level*. *International Journal of Learning and Teaching* dimana dampak stres akademik yang paling banyak dialami yaitu kesulitan berkonsentrasi.

Aktivitas yang dilakukan dapat membuat pemicu stress siswa, dimana dengan waktu yang terbatas di sekolah dan banyaknya tugas yang diberikan akan menjadikan tekanan bagi siswa. Siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu menyelesaikan masalahnya, sedangkan siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya akan mengalami stress yang berlanjut.

#### D. Penutup

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagian besar siswi mengalami stress (51%), sebagian besar mengatakan bahwa lingkungan dalam proses belajar kondusif (53%), sedangkan sebagian besar siswi mempunyai aktivitas akademik yang kurang kondusif (56 %). Terdapat hubungan yang lemah antara lingkungan dengan tingkat stress pada siswi (*p value 0.006, r : 0,243*) dan terdapat hubungan yang lemah antara kegiatan akademik dengan tingkat stress pada siswi (*p value 0.002, r : 0.275*).

Saran kepada pihak penyelenggara pendidikan untuk dapat meminimalisir halangan-halangan yang dapat terjadi selama pembelajaran seperti kesiapan sebelum proses belajar mengajar terkait dengan metode dan model pembelajaran melalui kesepakatan (kontrak pembelajaran) dengan siswa tanpa menghilangkan tujuan dari proses belajar mengajar tersebut.

#### Daftar Pustaka

- Ahsan, dan Ahofi Khaqul Ilmy (2018). "Hubungan antara pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja", *J.K.Mesencephalon* 3(3): 152-56
- Atziza, R (2015), Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J.Agromed Unila* 2(3), 317-320.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367/pdf>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 26-31.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>
- Hafeez, M., Saira, S., & Ijaz, A. (2022). Relationship between parental anxiety and students' academic stress at secondary level. *International Journal of Learning and Teaching*.  
<https://doi.org/10.18844/ijlt.v14i1.6271>
- K. Chun Ng, W.-K. Chiu, dan B. Y. F. Fong. (2016). "A Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students," *J. Mod. Educ. Rev.*, vol. 6, no. 8, hal. 531–540. <https://doi.org/10.15341/JMER%282155-7993%29%2F08.06.2016%2F003>
- Khairiyah, U. (2022). *To Be Fun Teacher. Menciptakan Kelas yang Kondusif dan Menyenangkan*. Lamongan: Nawa Litera Publishing

- Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M (2021) Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19, *Psikostudia Jurnal Psikologi*, Volume 10 No 1, Maret 2021:31-39 file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/5454-15219-1-PB%20.pdf
- Muhamad Ali (2007) *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656>
- Nurwela TS, Israfil (2022), Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja; Literatur Review, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Volume 10 No.4. file:///D:/artikel%20bersinta/10139-31514-1-PB.pdf
- Papalia, Diane E, & Olds, Sally Wendkos, (1998). *Human Development (7th edition)*, USA: Mc-Graw Hill
- Prihatina, RD, Latifah M, Johan IR. (2012), Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Tingkat Stress, dan Strategi Koping Remaja pada Berbagai Model Pembelajaran, *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, p: 48-57. <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/6337/11326>
- Rizaty M, 2022, "Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental"., :<https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Sakmaf, TMR. (2022). *Gen Z: Menghidupi Tantangan Transformasi. Deteksi Dini Stres Melalui Grup Konseling Bagi Mahasiswa*. Semarang: UNIKA Soegijapranoto.
- Sarwono, S (1994), *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). *Academic Stress And Mental Health Among High School Students*
- Suresh, D. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *Int. J. Humanit. Soc. Sci. Invent. ISSN (Online, vol. 4, no. 10, hal. 2319–7722, 2015)*.
- Tasalim, R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Jakarta: Guepedia.
- Winarno (2012), Pengaruh Lingkungan Belajar dan Motivasi Berprestasi terhadap Hasil Belajar Siswa Kompetensi Keahlian Teknik Otomasi Industri di SMK N 2 Depok Yogyakarta <https://eprints.uny.ac.id/24587/>
- Windawarti et.al (2020), The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/297>
- Zola N,Fathra, Nauli A, Utami G (2021), Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja, *JKEP.Vol.6 No. 1 Mei 2021 hlm40-50* <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/406/240>