

Info Artikel:

Diterima: 04/03/2018

Direvisi: 14/03/2018

Dipublikasikan: 15/04/2018

HUBUNGAN STRES AKADEMIK SISWA DENGAN HASIL BELAJAR

Mufadhhal Barseli¹, Riska Ahmad², Ifdil Ifdil³

¹ Universitas Putra Indonesia YPTK Padang^{2,3} Universitas Negeri Padang

Abstract

This research is based on the lack of students' learning outcomes, which is influenced by the academic stress. The purpose of the study is to describe the academic stress, students' learning outcomes, and the identification of the relationship between academic stress with students' learning outcomes. The study showed that the students' in general academic stress are in middle category, and generally students' learning outcomes are in the sufficient category, there is a significant relationship between academic stress with student learning outcomes. The implications of the study are expected to provide counseling teacher guidance and counseling services that are preventive against academic stress and improve student learning outcomes.

Keyword: *academic's stress, learning outcomes*



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. ©2017 by author and Indonesian Counselor Association (IKI).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia, potensi untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan ahklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara . (Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003). Berdasarkan undang-undang tujuan pendidikan nasional merupakan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pendidikan terutama di sekolah. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal pada umumnya ditempuh dengan jalur akademik di sekolah mulai dari jenjang pendidikan kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Proses pendidikan di sekolah menjadikan siswa sebagai subjek pendidikan yang dididik dan diajar secara klasikal oleh guru/ pendidik dengan tujuan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa.

Bloom (dalam Nana Sudjana 2004: 22) menyebutkan ada tiga macam ranah pendidikan yakni ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Selanjutnya Nana Sudjana (2004: 22) menjelaskan ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual, ranah afektif berkenaan dengan sikap, dan ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar

keterampilan dan kemampuan bertindak. Dapat dipahami bahwa keberhasilan proses pendidikan yang dijalani oleh siswa dapat diperoleh apabila ketiga ranah pendidikan tersebut dapat berkembang dengan baik dan mampu memberikan pengaruh besar terhadap diri dan lingkungan sekitarnya. Namun pada kenyataannya, di sekolah banyak ditemui siswa yang belum memperoleh hasil yang memuaskan berkaitan dengan keberhasilan dalam mengoptimalkan ketiga ranah pendidikan tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa SMAN 10 yang sebagai salah satu sekolah favorit di Padang memberlakukan tuntutan yang tinggi kepada siswa dalam hal pencapaian hasil akademik. Siswa yang diterima di sekolah ini diharuskan memiliki prestasi akademik yang baik, sehingga di antara siswa tidak jarang muncul persaingan dalam hal pencapaian hasil belajar dan timbulnya kekhawatiran pada turunya peringkat di kelas yang membuat mereka merasa tertekan dan berujung pada stres akademik.

Sumadi Suryabrata (2001: 320) menyebutkan hasil belajar yang diperoleh siswa dapat dilihat melalui angka atau lambang pada rapor sebagai perumusan terakhir dari hasil belajar. Sejalan dengan hal tersebut Nana Sudjana (2004: 5) menjelaskan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Purwanto (1992: 18) menyatakan bahwa hasil belajar siswa dapat ditinjau dari aspek kognitif, yaitu kemampuan siswa dalam pengetahuan (ingatan), pemahaman dan penerapan (aplikasi), analisis, sintesis dan evaluasi. Salah satunya dalam hal perolehan nilai rata-rata yang tidak sesuai dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah, sehingga membuat siswa banyak mengikuti program remedial untuk memperbaiki nilai yang diperoleh.

Hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Slameto (2000: 54) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang didapatkan oleh siswa, diantaranya; 1. Faktor Intern, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa, dan dibagi menjadi tiga bagian yaitu faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, keterampilan belajar, kematangan, dan kesiapan), faktor kelelahan (jasmani dan rohani). 2. Faktor Ekstern, faktor-faktor yang bersaal dari luar diri siswa. Beberapa contoh dari faktor ekstern ini adalah, a). Keluarga (cara orangtua mendidik, perlakuan orangtua terhadap anak, relasi antara anggota keluarga, susasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan), b). Faktor sekolah (metode mengajar, kurikulum relasi guru dan siswa, disiplin sekolah, alat pembelajaran, waktu sekolah, standar pengajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah), dan c) Faktor masyarakat (seperti kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat)".

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kedua faktor tersebut terdapat hubungan timbal balik yang saling memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis siswa yang mengarah kepada keberhasilan proses belajar siswa.

Yusuf Al-Uqhsari (2001: 116) membedakan kondisi psikologis menjadi dua jenis, yaitu kondisi psikologis positif dan kondisi psikologis negatif. Kondisi psikologis positif yang ditampilkan oleh siswa dapat dilihat dari motivasi belajar yang dapat dikategorikan tinggi dan keberhasilan dalam pencapaian hasil belajar. Sebaliknya, kondisi psikologis yang negatif dapat terlihat dalam motivasi belajar yang cenderung rendah, kecemasan dalam belajar yang mana dapat berujung pada terjadinya stres akademik.

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut Sarafino (1994: 74). Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut. Sejalan dengan pendapat di atas Papalia, dkk. (2008: 757) juga menjelaskan bahwa pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Berkaitan yang telah dikemukakan sebelumnya dapat dipahami bahwa kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti perubahan kurikulum, masa awal masuk sekolah yang diikuti oleh hal-hal baru yang ditemui siswa dapat dikatakan sebagai stres dalam bidang akademik. Sejalan dengan hal itu, menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012: 17) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Senada dengan hal tersebut Shahmohammadi (dalam Taufik dan Ifdil, 2012: 261) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Selanjutnya menurut Thurson (2005: 65) stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Siswa yang tingkat risiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya yang baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo (2004: 141) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkan itu.

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri seperti yang dijelaskan oleh Oon (2007: 53) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Apabila ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa stres akademik memiliki kaitan dengan belajar siswa terkhusus pada hasil belajar. Pada kenyataan yang ditemui di sekolah banyak ditemui siswa yang menunjukkan gejala tekanan psikologis sebagai akibat dari stres akademik yang dirasakan dalam proses belajar. Hal ini diketahui berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 12 September 2013 yang peneliti lakukan terhadap lima orang siswa di SMAN 10 Padang, beberapa siswa merasa kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan guru dan merasa letih dalam mengerjakannya. Hal tersebut terjadi antara lain karena beberapa guru dari berbagai mata pelajaran memberikan tugas yang cukup banyak terhadap siswa, sementara batasan waktu pengumpulan yang diberikan tergolong singkat sehingga tugas tersebut terkadang dirasakan sebagai beban dan tekanan tersendiri bagi siswa dan memunculkan tekanan psikologis berupa stres pada diri siswa.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana kondisi stres akademik siswa?, bagaimana kondisi hasil belajar siswa?, apakah terdapat hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa?. Tujuan penelitian adalah (1) mendeskripsikan stres akademik yang dialami siswa, (2) mendeskripsikan hasil belajar siswa, (3) mengidentifikasi hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan sampel sebanyak 139 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik. Menjawab pertanyaan penelitian 1 dan 2 data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan menjawab pertanyaan 3 dianalisis dengan analisis korelasional dengan menggunakan Pearson Correlation dengan bantuan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Stres Akademik Siswa SMAN 10 Padang

Kriteria	F	%
Sangat Tinggi	8	5,8
Tinggi	32	23,0
Sedang	57	41,0
Rendah	34	24,4
Sangat Sekali	8	5,8

Berdasarkan tabel 1 terungkap bahwa 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stres akademik yang tinggi, 41,0% siswa mengalami stres akademik yang sedang, 24,4% siswa mengalami stres akademik yang rendah, dan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang yang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Belajar Siswa SMAN 10 Padang

Kriteria	F	%
Sangat Tinggi	19	13,7
Tinggi	38	27,3
Cukup	61	43,9
Rendah	20	14,4
Sangat Rendah	1	0,7

Berdasarkan tabel 2 terungkap bahwa 13,7% siswa memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori sangat tinggi, 27,3% siswa memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori tinggi, 43,9% siswa memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori cukup, 14,4 % siswa memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori rendah, dan 0,7% siswa memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya siswa SMAN 10 Padang memiliki kondisi hasil belajar dalam kategori cukup.

Kemudian, untuk melihat hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar digunakan analisis Pearson Correlation dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS, hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hubungan Stres akademik dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 10 Padang

		Stres_Akademik	Hasil_Belajar
Stres Akademik	Correlalion	1	-,220**
	Sig		,009
	N	139	139
Hasil Belajar	Correlalion	1	-,220**
	Sig		,009
	N	139	139

** corelation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa besarnya korelasi antara stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMAN 10 Padang sebesar -0,220 dengan signifikan 0,009. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,01 maka $0,009 < 0,01$. Oleh karena itu hipotesis kerja (Ha) yang diajukan sebelumnya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat dipahami bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa. Besarnya korelasi $-0,220$ yang bermakna negatif dapat diartikan, semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah hasil belajar siswa, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi hasil belajar siswa.

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana kondisi stres akademik siswa, bagaimana kondisi hasil belajar siswa, dan apakah terdapat hubungan stres akademik dengan hasil belajar.

Stres Akademik Siswa SMAN 10 Padang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 41,1%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Kemampuan siswa mengontrol situasi kondisi penyebab munculnya stres berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik, menurut pandangan Lazarus (dalam Taufiq dan Ifdil, 2012: 264) melalui dua langkah, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. (1) penilaian primer mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menyebabkan kehilangan, menimbulkan suatu ancaman akan bahaya dimasa yang akan datang atau tantangan yang harus dihadapi. (2) penilaian sekunder, mengevaluasi potensi atau kemampuan yang dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian.

Meskipun pada umumnya kondisi stres akademik siswa berada pada kategori sedang, namun beberapa siswa berada pada kategori stres akademik tinggi dengan persentase 28,8%. Hal ini berarti bahwa siswa tidak luput dari kondisi stres akademik. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik. Siswa yang menilai tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Tuntutan yang tinggi pada siswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik.

Menurut Baldwi (dalam Khairul Bariyyah, 2013: 391) mengemukakan dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa yang berada pada jenjang sekolah menengah, karena pada saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit.

Selain hal tersebut, dalam hasil penelitian terdapat 30,2% siswa berada pada kondisi stres akademik rendah. Dalam hal ini membuktikan bahwa stres akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya.

Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Menurut Rahmawati (2012: 54) 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 di bidang akademik. Stres akademik hampir terjadi pada siswa di setiap jenjang pendidikan, tuntutan yang tinggi pada remaja. Sebagai mana yang diungkapkan Alvin (dalam Eryanti, 2012: 120) bahwa stres akademik diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu: faktor internal yang meliputi: pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Dengan demikian, berbagai faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik pada diri siswa yang telah dibahas sebelumnya perlu dipahami oleh diri siswa dan guru di sekolah. Hal tersebut dirasa penting sebab di sekolah siswa perlu mempersiapkan diri secara baik dalam proses pembelajaran dan guru memiliki tanggung jawab dalam membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Ifdil dan Taufik (2012: 115) menyebutkan guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenal dan mengatasi stres akademik yang muncul pada diri siswa dan peningkatan resiliensi. Program layanan yang optimal perlu dikembangkan agar faktor penyebab stres akademik bisa diidentifikasi dan diberikan pelayanan BK seoptimal mungkin sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru BK dalam hal

ini adalah seperti layanan informasi mengenai mengenal stres akademik dan cara mengatasinya, layanan penguasaan konten tentang cara mengatasi stres, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan siswa berkenaan dengan stres akademik yang muncul pada diri siswa.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Khairul Barriyah, 2013: 392) respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu, sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Hal senada juga dikemukakan oleh Barseli, M., & Ifdil, I. (2017), stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Siswa yang dapat menghindari respon ataupun gejala yang ditimbulkan dari stres akademik, besar kemungkinan mereka akan terhindar dari stres akademik.

Hasil Belajar SMAN 10 Padang

Pada tahap ini akan dibahas mengenai temuan dari hasil peneliti yang telah dilakukan mengenai kondisi hasil belajar siswa di SMAN 10 Padang, yaitu berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan cara mengukur berdasarkan nilai rata-rata ujian akhir semester seluruh mata pelajaran siswa SMAN 10 Padang tahun ajaran 2013/2014 menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi hasil belajar siswa SMAN 10 Padang pada kategori cukup dengan persentase 43,9%. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar secara keseluruhan belum tercapai dengan optimal, namun sebagian siswa telah menguasai materi-materi yang diajarkan oleh guru-guru mereka.

Meskipun pada umumnya kondisi hasil belajar siswa berada pada kategori cukup. Namun ada beberapa siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 41%. Hasil belajar tersebut harus dipertahankan oleh setiap siswa, hasil belajar yang tinggi diperoleh oleh siswa karena siswa telah mengikuti proses belajar dengan baik sesuai dengan sistem pembelajaran. Selain hal tersebut, dalam penelitian ini terdapat 15,1% siswa berada pada kondisi hasil belajar rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal. banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar, salah satunya dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik.

Berkenaan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar Bloom (dalam Nana Sujana, 2004: 22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu: ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor, di sekolah ranah kognitif dapat dilihat pada pengetahuan yang diterima anak setelah guru memberikan materi pelajaran di kelas. Ranah afektif ditampilkan melalui kehadiran anak di kelas juga menentukan nilai yang diperolehnya dalam setiap bidang studi. Ranah psikomotor juga dapat dilihat dari tugas-tugas yang dikerjakan ada dan keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh setiap guru mata pelajaran. Kemudian Nana Sudjana (2004: 3) menjelaskan bahwa hasil belajar adalah tingkat pencapaian usaha belajar yaitu perbaikan dan perubahan dalam individu yang dimanifestasikan dalam perilaku dan skill yang dilihat melalui hasil belajar yang dicapai dari sekolah.

Nawawi (2010: 100) mengemukakan bahwa hasil belajar ialah tingkat keberhasilan anak didik dalam mempelajari pelajaran di sekolah yang dinyatakan dengan nilai yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi tertentu. Selanjutnya, Purwanto (1992: 45) mengungkapkan bahwa hasil belajar merupakan hasil pencapaian belajar oleh anak didik pada jangka waktu tertentu, dimana ditambahkan pula, jangka waktu tersebut sesudah pelajaran (akhir pelajaran), akhir pokok bahasan, akhir konsep dan akhir semester.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar selama jangka waktu tertentu dan mengalami berbagai perubahan pada aspek sikap dan nilai yaitu penerimaan, penanggapan, pengorganisasian, dan karakterisasi nilai.

Menurut Slameto (2000: 54) hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri siswa yang meliputi faktor jasmani, faktor psikologis, faktor kelelahan dan faktor yang berasal dari luar terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Dengan demikian hasil belajar akan bertambah jika faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat dimiliki dan dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Hubungan Siswa dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 10 Padang

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMAN 10 Padang. Setelah melakukan analisis uji korelasi dengan menggunakan program komputer Statistic Product and Service Solution (SPSS) for Windows release 20,0. Atau menggunakan rumus Pearson Correlation, hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMAN 10 Padang.

Hasil tersebut dibuktikan dengan angka koefisien korelasi X dan Y yaitu -0,220 dengan taraf signifikan 0,009 dengan jumlah responden 139 siswa. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,01, maka $0,009 < 0,01$. Oleh karena itu hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa. Besar korelasi -0,220 yang bermakna negatif dapat diartikan, semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah hasil belajar siswa, dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi hasil belajar siswa.

Hasil temuan ini menguatkan pendapat Alvin (dalam Eryanti, 2012: 120) stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi tinggi. Tuntutan untuk berprestasi dari berbagai pihak, misalnya orangtua, guru dan teman sebayanya dapat dirasakan sebagai tekanan bagi beberapa siswa. Bagi siswa yang merasa bahwa tuntutan itu sebagai tekanan tentu akan mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya di level yang tinggi. Hal ini akan menjadi beban bagi siswa untuk berprestasi di sekolah.

Aty Mulyani (2013: 46) menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi pada siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik (hasil belajar). Sejalan dengan itu Sri Habsari (2005: 76) juga menyatakan bahwa seorang siswa menderita sakit rohani atau mental (stres, depresi) berpengaruh terhadap kualitas belajar dan hasil belajar yang akan diperoleh oleh siswa tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori sedang, kondisi hasil belajar SMAN 10 Padang dikategorikan cukup, dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang.

DAFTAR RUJUKAN

- Aty Mulyani. 2013. Artikel (fenomena stres di sekolah berbasis boarding school). Jambi. Kanwil Kemenat Provinsi Jambi.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Eryanti Fachrosi. 2012. Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). USU Medan.
- Khairul Bariyyah. 2013. Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive- Behavioral Stres Management (Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasiol Konseling). Denpasar Bali.
- Ifdil & Taufik. 2012. Urgensi Peningkatan dan Resiliensi Siswa di Sumatra Barat. *Pedagogi*.
- Misra, R. & Castillo, L.G. 2004. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*.
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-dasar Proses Pelajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Namawi. 2010. *Dasar-dasar Perencanaan Pengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Oon, A. N. L. 2007. *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. (diterjemahkan oleh: A. K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Papalia, D.E., Old, S.W. & Feldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Purwanto. 1992. *Evaluasi Pengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- 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.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.
- Slameto. 2000. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Habsari. 2005. *Bimbingan Konseling SMA XI*. Jakarta. Grasindo.
- Sumadi Suryabrata. 2001. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taufik & Ifdil. 2012. Student's Acedemic Stress In SMA Negeri Padang (Proseding Seminar Internasional Konseling Malindo 2). Padang. Sukabina Press.
- Thursan, H. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.