

Stres pada Siswa Madrasah Aliyah “B” di Mariana Kabupaten Banyuasin

Santi Rosalina^{1*}, Heriziana. Hz²
^{1,2} STIK Bina Husada Palembang, Indonesia

Alamat: STIK Bina Husada Palembang Jalan Syech A. Somad No. 28 Kel. Bukit kecil, Kec. Kalodoni Palembang Sumatera Selatan
Korespondensi penulis : sebi.tata@yahoo.com

Abstract : Basic Health Research Data (Riskesdas) in 2018, the prevalence of adolescents aged >15 years who experience emotional disorders in the form of stress, depression and anxiety disorders reached 9.8% (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018) . The large number of academic assignments makes students have to work on these assignments until late at night and become tired and sleepy in class. This causes students to be lazy to study and less able to concentrate on lessons in class. Students also often feel anxious during exams and are afraid of lowering their grades . This study aims to obtain a description of academic stress and the characteristics of students at Madrasah Aliyah "B" in Mariana, Banyuasin Regency. This study is a descriptive study, which was conducted at Madrasah Aliyah "B" in Mariana, Banyuasin Regency . The study population was all students at Madrasah Aliyah "B" totaling 80 students so that respondents were taken using the total population method. Data collection was carried out using the DASS 42 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scales 42). The DASS 42 questionnaire used in this study will only measure stress levels through 14 statements. The measurement results will be grouped into stress (>15) and non-stress (0-14). Data analysis used in this study is univariate analysis to obtain an overview of the distribution and proportion of all variables studied. The results of the study showed that the majority of respondents were male 41 students (51.25%), the highest age was 17 years (36.25%). Almost all of the respondents' parents worked as daily laborers (66.25%), lower middle socioeconomic status (58.75%), parents' education was junior high school/equivalent (65%), did not have conflict with family (86.35%). Students who experienced stress were 45 people (56.25%), male 53.33%, 17-year-old age group 57.7%, came from families with lower middle economic status 68.8%, did not have family conflict 51.1% and parents' education < junior high school as much as 71.1%. An emotional approach to teenagers by providing more attention and spiritual education to prevent stress in teenagers.

Keywords : Stress, Teenagers, Education

Abstrak : Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi remaja usia >15 tahun yang mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi dan gangguan kecemasan mencapai angka 9,8% (Kemenkes RI, 2018). Banyaknya tugas akademik membuat siswa harus mengerjakan tugas tersebut hingga larut malam dan menjadi kelelahan dan mengantuk ketika di kelas. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi malas belajar dan kurang berkonsentrasi pada pelajaran di kelas. Siswa juga sering merasa cemas saat ujian dan takut akan penurunan nilai. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stress akademik dan karakteristik siswa Madrasah Aliyah “B” di Mariana Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah “B” di Mariana kabupaten Banyuasin. populasi penelitian adalah seluruh siswa /i Madrasah Aliyah “B” berjumlah 80 orang siswa sehingga pengambilan responden dilakukan dengan cara total populasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales 42). Kuesioner DASS 42 yang digunakan dalam penelitian ini hanya akan mengukur nilai stres melalui 14 butir pernyataan. Hasil pengukuran akan dikelompokkan menjadi stres (>15) dan tidak stres (0-14). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk memperoleh gambaran distribusi dan proporsi dari semua variabel yang diteliti. Hasil penelitian didapatkan bahwa Mayoritas responden adalah laki laki 41 siswa (51,25%), usia terbanyak 17 tahun (36,25%). Hampir sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai buruh harian (66,25%), status social ekonomi menengah ke bawah (58,75%), pendidikan orangtua SMP/ sederajat (65%), tidak memiliki konflik dengan keluarga (86,35%). Siswa yang mengalami stress sebanyak 45 orang(56,25%), laki-laki sebesar 53,33%, kelompok usia 17 tahun 57,7%, berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah 68,8%, tidak memiliki konflik keluarga 51,1% dan pendidikan orang tua ≤SLTP sebanyak 71,1%. Pendekatan emosional terhadap anak remaja dengan lebih memberikan perhatian dan pendidikan spiritual untuk mencegah stres terhadap anak remaja.

Kata kunci: Stress, Anak Remaja, Pendidikan

1. LATAR BELAKANG

Gangguan emosional yang seringkali terjadi di dunia salah satunya adalah stres. Stres bisa terjadi pada siapapun pada berbagai tingkat usia dengan penyebab yang berbeda-beda. Pada usia remaja, stres bisa saja muncul dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Sumber stres pada siswa/i sangat bermacam-macam, misalnya saat di sekolah, siswa/i merasa dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada (Desmita, 2009).

Stres adalah respon alami manusia saat menghadapi tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Setiap orang pasti akan mengalami stres, namun cara kita merespon stres lah yang akan menentukan kesehatan mental kita. Pada tahun 2018, WHO mencatat bahwa stres diakui sebagai salah satu faktor risiko utama dalam perkembangan gangguan Kesehatan mental (World Health Organization, 2018). Stres merupakan kenyataan sehari-hari bagi sebagian besar pelajar, mulai dari sekolah menengah pertama dan berlanjut hingga kuliah. 60% siswa melaporkan merasa stres setiap hari, 1 dari 5 mahasiswa mengatakan mereka merasa stres sepanjang waktu atau sebagian besar waktu, Tingkat stres di kalangan mahasiswa telah meningkat sebesar 30% selama tiga dekade terakhir, Siswa sekolah menengah di AS melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada orang dewasa. Sejak siswa memasuki sekolah menengah atas, stres menjadi bagian utama dalam kehidupan mereka, sering kali meningkat seiring mereka menjalani perjalanan akademis. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi remaja usia >15 tahun yang mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi dan gangguan kecemasan mencapai angka 9,8% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Safiany & Maryatmi (2018) siswa SMA mengalami tekanan akademik akibat dibebani dengan berbagai tugas pada seluruh mata pelajaran baik itu mata pelajaran wajib, peminatan, antarminat dan pendalaman minat harus diselesaikan oleh para siswa. Banyaknya tugas akademik membuat siswa harus mengerjakan tugas tersebut hingga larut malam dan menjadi kelelahan dan mengantuk ketika di kelas. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi malas belajar dan kurang berkonsentrasi pada pelajaran di kelas. Siswa juga sering merasa cemas saat ujian dan takut akan penurunan nilai.

Variabel dalam penelitian ini adalah usia siswa, jenis kelamin, Pekerjaan orang tua atau salah satu orang tua dalam rumah tangga dan Pendidikan orang tua serta konflik dalam keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan Gambaran stress akademik dan karakteristik siswa Madrasah Aliyah “B” di Mariana Kabupaten Banyuasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah “B” di Mariana kabupaten Banyuasin. Yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa/i Madrasah Aliyah “B” berjumlah 80 orang siswa sehingga pengambilan responden dilakukan dengan cara total populasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales 42). Kuesioner DASS 42 yang digunakan dalam penelitian ini hanya akan mengukur nilai stres melalui 14 butir pernyataan. Hasil pengukuran akan dikelompokkan menjadi stres (>15) dan tidak stres (0-14). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk memperoleh gambaran distribusi dan proporsi dari semua variabel yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	41	51,25
	Perempuan	39	48,75
2	Usia		
	≤ 16 tahun	24	30
	17 Tahun	29	36,25
	≥18 Tahun	27	33,75
3	Pekerjaan orang tua		
	PNS/TNI/Polri	7	8,75
	Karyawan Swasta	15	18,75
	Buruh	53	66,25
	Petani	5	6,25
4	Pendidikan Orang tua		
	SD	9	11,25
	SLTP	52	65
	SLTA	13	16,25
	PT	6	7,5
5	Status sosial ekonomi		
	Kurang	47	58,75
	Cukup	33	41,25
6	Konflik dengan keluarga		
	Memiliki	11	12,75
	Tidak Memiliki	69	86,35

Tabel 2. Distribusi Frekuensi yang mengalami stres

No	Stres	Jumlah	(%)
1	Ya	45	56,25
	Tidak	35	43,75
2	Siswa	24	53,33
	Siswi	21	46,67
3	17 tahun	26	57,7
	≤ 16 tahun - ≥ 18 tahun	19	42,3
4	Status ekonomi menengah kebawah	31	68,8
	Status ekonomi menengah	14	31,2
5	Tidak memiliki konflik keluarga	23	51,1
	Memiliki konflik keluarga	22	48,9
6	Pendidikan orangtua \leq SLTP	32	71,1
	Pendidikan orang tua \geq SLTA	13	28,9

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah siswa yang mengalami stress sebanyak 45 orang (56,25%). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, responden usia 17 tahun adalah reponden yang paling banyak mengalami stres yaitu sebesar 57,7%. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres siswa remaja. Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah sekolah, pertemanan, dan tekanan dari keluarga. Stres sendiri dapat bersumber dari mana saja dan dapat terjadi pada siapa saja. Menurut Kemenkes (2020) “salah satu sumber stres berasal lingkungan sekolah”. Menurut Gaol (2016) dalam lingkungan sekolah, stres merupakan pengalaman yang sering dialami oleh para siswa dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dihadapi di sekolah.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki-laki, dan tidak sejalan dengan hasil penelitian Prayogi (2022) bahwa siswa perempuan yang mengalami stress sebanyak 67 responden (77.9%) dan penelitian yang dilakukan oleh Arief Hakim Ramadhani & Lucia Yovita Hendrati di SMA kota Kediri tahun 2017, mereka menyatakan bahwa perempuan lebih mengalami stres berat sebesar (62,5%) (Ramadhani & Hendrati, 2017).

Berdasarkan Riwayat konflik keluarga, siswa/i yang mengalami konflik di lingkungan sekitar mengalami stres sebesar 48,9%, konflik keluarga bisa berupa perpisahan orang tua, tidak akur dengan saudaranya atau sering dimarahi oleh orang tua. Dampak negatif dari konflik dengan keluarga kemungkinan besar menyebabkan bebabn pikiran atau beban perasaan pada siswa yang berpotensi menimbulkan stress. Untuk menghindari munculnya dampak negatif, seorang anak perlu memiliki hubungan yang baik keluarga, karena hubungan baik dalam

keluarga dapat menjadi salah satu motivasi bagi anak untuk rajin sekolah dan belajar. bebas terhadap waktu untuk belajar bersama teman sebaya yang akan memberikan pertolongan atau masukan dalam belajar (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015).

Status ekonomi keluarga menengah ke bawah dalam penelitian ini sebesar 68,8%, status ekonomi memegang peranan dalam perkembangan anak, keluarga dengan status sosial ekonomi yang baik cenderung memiliki sikap dan perilaku yang lebih baik. Anak yang terlahir dari keluarga dengan status ekonomi yang kurang besar kemungkinan tertunda pemenuhan kebutuhan materinya, hal ini bisa jadi menyebabkan tekan psikis pada anak.

Pendidikan orang tua pada siswa yang mengalami stres dalam penelitian ini sebesar 71,1% rendah, pendidikan rendah menyebabkan peluang untuk mendapatkan pekerjaan dengan penghasilan besar menjadi lebih kecil, artinya jika penghasilan kurang mencukupi akan berpengaruh dengan pemenuhan kebutuhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan:

1. Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah siswa yang mengalami stress sebanyak 45 orang (56,25%).
2. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, responden usia 17 tahun adalah responden yang paling banyak mengalami stres yaitu sebesar 57,7%

Saran

1. Perlu dilakukan Pendekatan secara emosional terhadap anak remaja yang mengalami stres
2. Perlu adanya pendidikan spiritual dan menjauhi lingkungan yang dapat menyebabkan stres pada anak remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Desmita, D. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Gaol, F. (2016). Stres akademik dan pengaruhnya terhadap kinerja siswa. [Journal Name], [Volume(Issue)], [Page Numbers]. [Note: Replace with actual journal details]
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Kemenkes. (2019, January 1). Pengertian stres. P2PTM Kemenkes. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres>
- Kemenkes. (2019, January 1). Penyebab stres pada remaja. P2PTM Kemenkes. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>
- Prayogi, A., Rahmawati, R., & Apriliyani, D. (2022). Gambaran tingkat stres akademik pembelajaran tatap muka (PTM) pasca pandemi COVID-19 pada siswa SMP X Purwokerto. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 2809-2767. Purwokerto.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2017). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa SMA di Kota Kediri tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 177–181. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2433>
- Safiany, & Maryatmi. (2018). Tekanan akademik dan stres pada siswa SMA. [Journal Name], [Volume(Issue)], [Page Numbers]. [Note: Replace with actual journal details]
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat*, 5(1), 30–42. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
- Sutjiato, S., Kandou, S., & Tucunan, A. A. T. (2015). [Same reference as #7 – if you intend to keep it, consider adjusting citation details if applicable.]
- World Health Organization. (2017). Global burden of mental health disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>
- World Health Organization. (2018). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>