

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN DEPRESI PADA SISWA MIPA DI SMAN 4 DENPASAR

Luh Sudarsani¹, Ni Luh Putu Shinta Devi², I Gusti Ngurah Juniarta³

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, ^{2,3} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Alamat korespondensi: sudarsani1234@gmail.com

ABSTRAK

Full day school adalah salah satu sistem sekolah yang dapat meningkatkan beban akademik sehingga dapat memicu timbulnya stres akademik. Stres akademik dapat menyebabkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan depresi pada siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar. Deskriptif korelatif merupakan rancangan yang digunakan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 230 orang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Kuesioner yang digunakan yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) dan *Beck Depression Inventory* (BDI). Uji *spearman* digunakan untuk analisis data dan terdapat hubungan yang signifikan sedang dengan arah positif ditemukan pada penelitian ini (nilai $p = 0,0001$, $r = 0,433$). Hal ini menunjukkan semakin berat stres akademik maka semakin berat depresi yang dialami siswa. Pihak sekolah diharapkan menjadikan penelitian ini sebagai pedoman untuk menetapkan aktivitas belajar yang lebih efektif, variatif, dan menyenangkan sehingga dapat menurunkan stres akademik dan depresi siswa.

Kata kunci: Stres akademik, depresi, remaja

ABSTRACT

Full day school is one of the school systems that can increase academic burden so that it can trigger academic stress. Academic stress can cause depression if not handled properly. This study aimed to determine the relationship of academic stress with depression in Mathematics and Natural Sciences students at SMAN 4 Denpasar. Correlative descriptive is a design that is used with cross sectional approach. The study sample consisted of 230 people was selected using stratified random sampling technique. The questionnaire used was Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) and Beck Depression Inventory (BDI). Spearman test was used for data analysis and there was a significant moderate relationship with the direction of a positive found in this study (p value = 0.0001, $r = 0.433$). This shows the more severe academic stress, the more severe depression experienced by students. The school is expected to make research as a guideline to determine learning activities that are more effective, varied, and fun so that it can reduce academic stress and student depression.

Keywords: Academic stress, depression, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang mengalami transisi dari anak ke dewasa. Remaja akan menghadapi perubahan secara kognitif, emosional, dan fisik (Basit, 2017). Remaja dapat mengalami permasalahan dalam proses perkembangan secara individu maupun sosial apabila remaja tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan. Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi stresor dapat mengakibatkan remaja mudah mengalami stres. Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan segera akan mengakibatkan remaja mengalami depresi (Sari, Widiani, & Trishinta, 2019).

Depresi mudah dialami oleh remaja karena kondisi emosi mereka masih labil dan cenderung memiliki toleransi yang rendah terhadap stres (Dianovinina, 2018). Data Badan Pusat Statistik (2014) menunjukkan di Indonesia terdapat sekitar 3,7 juta remaja usia 10 sampai 19 tahun dengan gangguan mental di tahun 2013 dan gangguan paling umum yaitu depresi (Fourianalistyawati, & Listiyandini, 2017). Di Bali jumlah remaja yang mengalami depresi sebanyak 5% di usia 15 tahun ke atas (Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, kejadian depresi pada remaja menjadi hal yang membutuhkan perhatian lebih dari semua pihak.

Depresi yang dialami remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Haryanto, Wahyuningsih, dan Nandiroh, (2015) menyatakan bahwa depresi pada remaja dapat disebabkan oleh adanya tekanan saat proses pembelajaran di sekolah, sehingga hal tersebut dapat membuat seseorang mengalami stres. Stres yang dialami oleh remaja sebagian besar bersumber dari kegiatan akademik di sekolahnya. Stres akademik merupakan keadaan individu tidak mampu menanggapi

tuntutan akademik dan dipersepsikan menjadi gangguan yang memengaruhi tingkah laku, emosi, dan fisik, (Sayekti, 2017).

Stres akademik dipengaruhi oleh beban akademik terlalu berat, tugas sekolah yang banyak, hasil ujian buruk, dan pergaulan sebaya yang tidak sehat (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Beban akademik yang terlalu berat dan tugas sekolah yang banyak erat kaitannya dengan sistem *full day school*.

Salah satu sekolah di Bali khususnya Denpasar yang melaksanakan sistem *full day school* adalah SMA Negeri 4 Denpasar. Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 4 Denpasar didapatkan bahwa 13 dari 15 siswa mengalami tekanan pada saat pembelajaran, banyaknya tuntutan tugas rumah, banyaknya kegiatan ulangan harian yang dalam satu minggu bisa dilaksanakan tiga kali, serta sulit berkonsentrasi saat pelajaran di kelas berlangsung. Selain itu, 11 dari 15 siswa mengalami perasaan pesimis, merasa bersalah, mengkritik diri sendiri, ragu dalam pengambilan keputusan, kurang percaya diri, dan mudah merasa marah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan depresi pada siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelatif pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMA Negeri 4 Denpasar pada bulan Maret sampai Juni 2020. Siswa kelas X dan XI MIPA merupakan populasi dari penelitian ini dengan total sampel 230 orang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* jenis *stratified random sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu siswa kelas X dan XI MIPA yang menggunakan media sosial *Whatsapp* dan bersedia

menyetujui *informed consent*. Kriteria eksklusi yaitu siswa tidak mengisi *google form*.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner data karakteristik responden (jenis kelamin, usia, dan kelas), *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA), dan *Beck Depression Inventory* (BDI) serta telah dimodifikasi oleh peneliti pada kuesioner stres akademik. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner menggunakan uji terpakai. Hasil uji kuesioner stres

akademik 0,358-0,737 dan *cronbach alpha* 0,842. Sedangkan hasil uji kuesioner depresi didapatkan 0,349-0,681 dan *cronbach alpha* 0,879. Pengumpulan data dilakukan dengan mengirimkan link *google form* kepada wali kelas, kemudian disebar ke siswa melalui *whatsapp group*. Uji *Spearman Rank* digunakan untuk menganalisis data penelitian dikarenakan data tidak terdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian akan dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Variabel	N	Median	Nilai (minimum-maksimum)	Varian
Usia	230	16	15-18	0,479

Hasil penelitian menunjukkan nilai tengah usia siswa yaitu 16 tahun,

dengan 15 tahun usia termuda dan 18 tahun usia tertua.

Tabel 2.
Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	101	43,9%
Perempuan	129	56,1%
Total	230	100%
Kelas		
Sepuluh (X)	128	55,7%
Sebelas (XI)	102	44,3%
Total	230	100%

Hasil penelitian didapatkan bahwa kebanyakan siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 129 orang (56,1%)

serta berada di kelas X sebanyak 128 (55,7%).

Tabel 3.
Gambaran Kategori Stres Akademik Responden

Kategori Stres Akademik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stres Ringan	47	20,4%
Stres Sedang	126	54,8%
Stres Berat	57	24,8%
Total	230	100%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mayoritas mengalami stres akademik sedang sebanyak 126 orang (54,8%).

Tabel 4.
Gambaran Kategori Depresi Responden

Kategori Depresi	Skor	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	0-13	133	57,8%
Ringan	14-19	48	20,9%
Sedang	20-28	32	13,9%
Berat	29-63	17	7,4%
Total		230	100%

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak mengalami depresi (normal) sebanyak 133 orang (57,8%) dan siswa yang paling sedikit mengalami depresi yaitu depresi berat sebanyak 17 orang (7,4%).

Tabel 5.
Hasil Uji Korelasi Hubungan Stres Akademik dengan Depresi

Variabel	N	Median (Min-Max)	p-value	r
Stres Akademik	230	44,50 (20-62)	0,0001	0,433
Depresi		12 (0-51)		

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan signifikan sedang serta berpola positif yang artinya semakin berat stres akademik maka depresi yang dialami siswa semakin berat (*p value* 0,0001, *r* = 0,433)

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini siswa mayoritas mengalami stres akademik sedang sebanyak 126 orang (54,8%). Hasil yang sama juga didapatkan oleh Haryono dan Kurniasari (2018) pada siswa SMAN 1 Cileungsi dimana sebanyak 119 orang (51,1%) mengalami stres akademik sedang. Dari seluruh pernyataan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa tugas sekolah terlalu banyak dan tidak puas dengan nilai akademiknya. Tugas sekolah yang banyak dapat meningkatkan stres akademik siswa.

Selain itu nilai akademik juga dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik sedang. Dalam penelitian ini sebagian besar siswa merasa tidak puas dengan nilai akademiknya. Hal ini bisa disebabkan

karena persaingan siswa SMAN 4 Denpasar sangat ketat untuk menjadi yang terbaik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak mengalami depresi sebanyak 133 orang (57,8%). Namun ada yang mengalami depresi kategori ringan 28 orang (20,9%), kategori sedang 32 orang (13,9%), dan kategori berat sebanyak 17 orang (7,4%).

Menurut penelitian Praptikaningtyas, Wahyuni, dan Aryani (2019) mendapatkan sebanyak 105 orang (70%) tidak mengalami depresi. Pada penelitian ini siswa tidak mengalami depresi kemungkinan bisa disebabkan karena siswa mendapatkan dukungan dari kedua orang tua. Dukungan yang diberikan berupa kasih sayang, motivasi, perhatian, dan pendampingan. Remaja yang mendapatkan dukungan kurang baik dari orang tua kemungkinan akan mengalami depresi.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan sedang dengan arah korelasi positif antara stres

akademik dengan depresi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Jayanthi, Thirina, dan Rajkumar (2015) ditemukan terdapat hubungan yang berkekuatan sedang antara stres akademik dengan depresi dan berpola positif. Menurut Liu (2017) menyatakan semakin tinggi stres akademik maka akan meningkatkan depresi yang dialami siswa.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh stressor yang bersumber baik dari internal dan eksternal individu. Banyaknya tugas yang diberikan sekolah akan memberikan tekanan bagi siswa dikarenakan aktivitas siswa tidak hanya belajar saja namun siswa juga mengikuti ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada saat pulang sekolah. Saat ini SMAN 4 Denpasar sudah melaksanakan sistem *full day school* yang menyebabkan siswa lebih lama berada di sekolah.

Siswa yang sedang mengalami stres memerlukan suatu mekanisme koping untuk beradaptasi dengan stressor yang dihadapi. Setiap orang menggunakan mekanisme koping yang berbeda-beda berupa koping adaptif dan maladaptif. Stres yang dialami remaja cenderung ditangani dengan koping yang maladaptif karena remaja masih berfikir yang negatif dan masih labil sehingga kurang mampu dalam memecahkan masalah (Rhadiyah, Nauli, & Arneliawati, 2014). Stres akademik yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan segera akan mengakibatkan mereka mengalami depresi (Sari, Widiani, & Trishinta, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan signifikan sedang antara stres akademik dengan depresi terhadap siswa MIPA dan berpola positif.

Saran untuk penelitian selanjutnya dengan menambah atau memodifikasi faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada siswa berupa dukungan orang tua, jenis kelamin, dan pola asuh disarankan dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basit, A. (2017). Hubungan antara perilaku seksual dengan tingkat pengetahuan agama islam pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). *AISYAH: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2 (2), 175-180. ISSN: 2502-9495.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahan. *Jurnal Psikogenesis*, 6 (1), 69-78. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/335178171_Depresi_pada_Remaja_Gejala_dan_Permasalahannya
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R.A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 115-122.
- Haryanto, Wahyuningsih, H.D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem deteksi dini gangguan depresi pada anak-anak dan remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14 (2), 142-152. ISSN: 1412-6869.
- Haryono, R.H.S., & Kurniasari. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan*

- Kesehatan*, 1 (1), 75-84. DOI: <https://doi.org/10.18051/>. Diakses dari <https://jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/view/23/12>
- Jayanthi, P., Thirinavukarasi, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52 (3), 217-219. DOI: 10.1007/s13312-015-0609-y.
- Liu, F. (2017). Academic stress and mental health among adolescent in Shenzhen, China. *Thesis*. China: Queensland University of Technology
- Praptikaningtyas, A.A.I., Wahyuni, A.Y.S., & Aryani, L.N.A., (2019). Hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8 (7), 1-5. ISSN: 2597-8012.
- Rhadiah, M., Nauli, F.A., & Arneliwati. (2014). Hubungan mekanisme coping dengan perilaku agresif remaja. *JOM Bidang Ilmu Keperawatan*, 1 (1), 1-9.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Sari, D.L., Widiani, E., & Trishinta, S.M. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News*, 4 (1): 88-99.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YOROBi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. *Skripsi*. Salatiga: IAIN Salatiga.