

Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar

Made Shanty Wardana¹, I Made Krisna Dinata²

ABSTRAK

Stres merupakan respon psikologis terhadap berbagai *stressor* yang dapat terjadi pada setiap individu termasuk siswa SMA. Kelas X mulai menghadapi berbagai *stressor* di sekolah, sebagai contoh Ujian Akhir Semester (UAS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan stres siswa menjelang UAS di SMAN 4 Denpasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan sampel siswa kelas X. Penelitian ini dilakukan dalam dua periode; 1) H- 1 bulan UAS, 2) H-3 hari UAS. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui peningkatan stres siswa dalam dua periode. Hasil penelitian secara deskriptif mendapatkan adanya peningkatan stres ringan dan sedang pada siswa. Namun hasil uji analisis 44 sampel menunjukkan *p value* = 0.316, artinya bahwa tidak ada peningkatan stres yang signifikan ($p > 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa pada kelas X di SMAN 4 Denpasar tidak ada peningkatan stres siswa yang bermakna menjelang UAS.

Kata Kunci : Stres, Ujian Akhir Semester, Siswa

ABSTRACT

Stress is psychologic responses to various stressor that could happen for any people including 10th grade student who have stressor such as the last semester exam. The objective of this research is to study the stresses enhancement before the last semester exam at SMAN 4 Denpasar. This research used a cross-sectional study. Student of 10th grade was used as sample respondent and was interviewed in 2 time periods as follows: 1) on the one month before exam, and 2) on the three days before exam. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire was used as instrument for interviews. Wilcoxon Test was used to know the enhancement of stresses for two periods. Descriptively, the results showed the enhancement of stresses level. However, analytically, the results showed that the level of stresses between 44 students in two different periods was not significantly different as indicated by the *p value* of 0.316 ($p > 0.05$). Therefore, there was no significantly enhancement of student stresses before exam.

Keyword : Stress, Last Semester Exam, Student

PENDAHULUAN

Denpasar merupakan salah satu kota besar di Indonesia. Denpasar memberikan berbagai pilihan sekolah berkualitas di Provinsi Bali salah satunya adalah SMAN 4 Denpasar. Sekolah ini mendapat predikat sebagai sekolah peraih nilai Ujian Nasional tertinggi se-Indonesia sejak tiga tahun terakhir. Siswa SMAN 4 Denpasar rata-rata menghabiskan waktu lebih kurang 12 jam di sekolah setiap hari. Proses pembelajaran di sekolah ini diadakan setiap hari dari Senin sampai Sabtu, mulai pukul 07.15 sampai 13.00 WITA dan dilanjutkan pematapan belajar serta ekstrakurikuler pukul 15.00 sampai 18.00 WITA. Hal tersebut membuat siswa rentan terhadap stres.

Siswa SMA menghadapi banyak tuntutan akademik, sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah UAS. Siswa SMA

diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang UAS sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Menurut Lal sebagai konsekuensi hal tersebut adalah siswa akan mengalami stres, selama tuntutan akademik dihubungkan terhadap prestasi.¹ Hal yang berbeda diungkapkan oleh Leksonoputro yakni tidak terdapat stres yang signifikan pada siswa SMA program akselerasi padahal beban belajar siswa akselerasi dua kali lipat dari siswa biasa.²

Stres adalah respon psikologis berupa perubahan emosional yang dapat disebabkan oleh berbagai *stressor*. Respon psikologis terhadap *stressor* yang terjadi pada tiap individu bermacam-macam serta memiliki dampak yang berbeda pula.

Stres memiliki dampak positif dan negatif pada siswa. Stres terbagi menjadi dua

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

² Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

yaitu, *eustres*, stres yang menghasilkan individu sehat dan positif, dan yang bersifat sebaliknya disebut *distress*.³ Stres dapat menstimulasi otak untuk lebih berpikir dan meningkatkan prestasi belajar. Di sisi lain, stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan masalah kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dibuat untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan stres siswa kelas X menjelang UAS sehingga kondisi psikologis siswa dapat diketahui, terutama di SMAN 4 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional study*. Proses pengambilan data dilaksanakan di SMAN 4 dalam dua kurun waktu yang berbeda, yaitu pada tanggal 27 April 2015 dan 21 Mei 2015. Siswa yang dibutuhkan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 44 orang. Kriteria inklusi yang ditentukan adalah siswa berusia 11-19 tahun, bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan menandatangani *informed consent*, sedang menempuh pendidikan di tahun ajaran 2014/2015. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Kuesioner disebar kepada seluruh siswa kelas X kemudian diambil sampel secara acak dengan cara mengambil undian yang berisikan nomor kode kuesioner. Jumlah nomor undian yang diambil sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan 44 sampel. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres siswa adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42).

Data penelitian dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 20.0. Data skor kuesioner diklasifikasikan sesuai dengan pembagian DASS-42, yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Data klasifikasi tingkat stres yang telah didapat bersama dengan data karakteristik responden diolah menggunakan *Microsoft Excel*. Data tersebut kemudian disajikan dalam tabel untuk mengetahui distribusi tingkat stres siswa. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan stres, data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* sehingga diperoleh *p value*. *P value* yang didapat menentukan hipotesis mana yang diterima atau ditolak, yaitu H_0 : Tidak terdapat peningkatan stres siswa kelas X menjelang UAS; H_a : Terdapat peningkatan stres siswa kelas X menjelang UAS.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, berat

badan dan tinggi badan. Dari 44 responden, didapatkan mayoritas 29 siswa berjenis kelamin perempuan (65,9%) dan 15 siswa berjenis kelamin laki-laki (34,1%). Distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada **Tabel 1**. sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin Responden (n=44)

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	15	34,1
2.	Perempuan	29	65,9
Total		44	100

Responden pada penelitian ini berada di antara usia 14-16 tahun dengan rerata $15,61 \pm 0,58$ tahun. Berat badan responden bervariasi antara 40-90 kg dengan rerata $52,61 \pm 9,34$ kg. Hal yang sama berlaku pada tinggi badan responden, yaitu berada antara 145-175 cm dengan rerata $162,05 \pm 6,78$ cm.

Distribusi usia, berat badan dan tinggi badan responden dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2 Distribusi Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan Responden (n=44)

No.	Variabel	Min	Max	Rerata	SB
1.	Usia (th)	14	16	15,61	0,58
2.	BB (kg)	40	90	52,61	9,34
3.	TB (cm)	145	175	162,05	6,78

Catatan: Min = Minimum
Max = Maksimum
SB = Simpang Baku
BB = Berat Badan
TB = Tinggi Badan

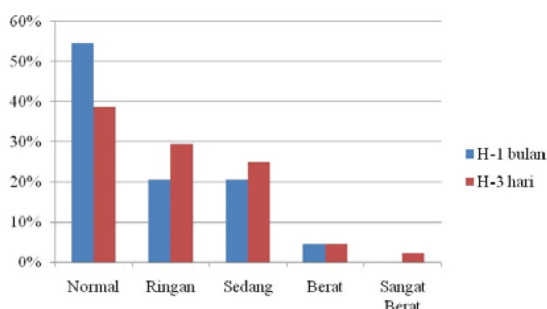
Gambaran Tingkat Stres H-1 Bulan dan H-3 Hari UAS

Pada H-1 bulan UAS didapatkan sebagian besar siswa termasuk dalam tingkat stres normal yaitu, 24 orang (54,5%). Siswa yang mengalami stres ringan dan sedang masing-masing berjumlah sembilan orang (20,5%). Tingkat stres berat hanya dialami oleh dua orang (4,5%) dan tidak ada siswa yang termasuk dalam tingkat sangat berat.

Pada H-3 hari UAS, didapatkan hanya 17 siswa (38,6%) yang termasuk dalam tingkat stres normal. Jumlah siswa yang termasuk dalam tingkat stres ringan dan sedang mengalami peningkatan, yaitu 13 orang (29,5%) dan 11 orang (25%). Tingkat stres berat dan sangat berat dialami oleh dua orang

(4,5%) dan satu orang (2,3%).

Gambaran tingkat stres siswa kelas X dalam dua periode yaitu, saat H-1 bulan dan H-3 hari UAS, disajikan pada **Gambar 1**.



Gambar 1

Tingkat Stres Siswa pada H-1 Bulan dan H-3 Hari UAS (n=44)

Analisis Peningkatan Stres Siswa

Dari Uji Wilcoxon yang telah dilakukan, diperoleh $p \text{ value} = 0,316$ ($p > 0,05$). Hasil uji Wilcoxon dapat dilihat pada **Tabel 3**.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon terhadap Peningkatan Stres Siswa Kelas X

Uji Hipotesis		Asymp. Sig. (2-tailed)
Peningkatan Stres Siswa	Wilcoxon Test	0,316 (>0,05)

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil distribusi usia responden menunjukkan bahwa responden tergolong remaja akhir dan rentan terhadap stres. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian diantaranya Kinantie, bahwa usia remaja memiliki respon stres signifikan lebih besar dari usia dibawahnya.⁴ Penelitian Nasution juga menyatakan bahwa remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial serta cenderung berpikir lebih kompleks.⁵ Siswa mulai belajar berpikir dewasa dan cenderung akan menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan. Menurut penelitian Yusinta tanda meningkatnya depresi, yang merupakan tahap lanjut dari stres, muncul antara usia 14-16 tahun dan mencapai puncaknya ada usia 17 tahun.⁶

Gambaran Tingkat Stres H-1 Bulan dan H-3 Hari UAS

Secara deskriptif, terdapat peningkatan stres siswa dari H-1 bulan sampai H-3 hari

menjelang UAS. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lal bahwa tekanan akademik, sebagai contoh ujian sekolah, dapat menyebabkan stres pada siswa.¹

Stres ringan dan sedang berbeda dari segi onset terjadinya stres. Stres ringan hanya berlangsung dalam beberapa menit atau beberapa jam sedangkan stres sedang berlangsung dalam beberapa jam sampai beberapa hari. Kedua stres tersebut tidak akan mengganggu fungsi fisiologis tubuh siswa dan cenderung berdampak positif. Hal ini didukung oleh pendapat Smeltzer & Bare yang menyatakan bahwa stres sedang akan membuat peningkatan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, normal peningkatan ketegangan dan individu mampu mengatasi masalah yang mempengaruhi dirinya.⁷

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat siswa yang mengalami stres berat dan sangat berat terutama saat H-3 hari UAS. Stres berat menandakan siswa telah mengalami stres sejak lama sehingga ada kemungkinan faktor-faktor lain, diluar tekanan akademik seperti UAS, yang dapat menyebabkan stres pada siswa tersebut.

Analisis Peningkatan Stres Siswa

Hasil uji komparatif tingkat stres siswa dalam dua periode dengan uji Wilcoxon menunjukkan $p \text{ value} > 0,05$, hipotesis nol (H_0) diterima. Hal tersebut mengartikan bahwa tidak ada peningkatan stres yang bermakna pada siswa kelas X saat H-1 bulan dan H-3 hari menjelang UAS di SMAN 4 Denpasar. Penelitian ini didukung oleh Panjaitan yang juga memperoleh tidak adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan.⁸ Peningkatan stres yang tidak signifikan ini dapat terjadi karena berbagai faktor diantaranya waktu pengukuran stres, anggapan siswa terhadap UAS, strategi coping siswa dan upaya sekolah menciptakan lingkungan yang kondusif.

Pengukuran stres siswa dilakukan dalam dua periode yaitu, satu bulan dan tiga hari sebelum UAS. Stres siswa yang diukur saat tiga hari menjelang UAS dapat mengalami perubahan, seiring dengan semakin dekat waktu ujian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lallo mengenai tingkat kecemasan yang tidak signifikan menjelang ujian. Lallo berpendapat bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan dapat terjadi karena perubahan kecemasan yang telah diukur.⁹ Perubahan tingkat stres masih dapat terjadi karena stres memiliki beberapa fase. Fase stress terbagi menjadi tiga yaitu fase alarm, fase resistensi dan fase kelelahan.¹⁰ Fase alarm dapat terjadi diawal pengumuman pelaksanaan UAS dimana siswa mulai mengetahui adanya *stressor* berupa UAS

dan menentukan *fight* or *flight*. Fase tersebut berlanjut ke fase resistensi seiring dengan dekatnya pelaksanaan UAS. Siswa beradaptasi dengan berbagai mekanisme dan level hormon terkait stres berangsur normal sehingga terdapat kemungkinan pada beberapa hari menjelang UAS siswa berada pada fase resistensi yang membuat peningkatan stres tidak signifikan.

Anggapan masing-masing siswa terhadap UAS berbeda satu sama lain dan dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Pada satu sisi, terdapat siswa yang menganggap UAS sebagai suatu tantangan (*eustress*) sehingga siswa akan mampu menghadapinya dan stres cenderung rendah. Sementara itu terdapat siswa yang menganggap UAS sebagai ancaman (*distress*) sehingga siswa tidak mampu menghadapinya dan cenderung memiliki stres yang tinggi.

Faktor lainnya yang berpengaruh adalah strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa. Strategi *coping* adalah upaya yang efektif untuk mengatasi stres pada individu. Leksonoputro mengungkapkan bahwa semakin tinggi strategi *coping* maka stres akan semakin rendah, begitu pula apabila strategi *coping* rendah maka stres akan semakin tinggi.² Tidak menutup kemungkinan bahwa siswa kelas X di SMAN 4 Denpasar melakukan strategi *coping* untuk menghadapi UAS dan tekanan akademik lainnya. Berbagai strategi *coping* dapat dilakukan oleh siswa, seperti dalam penelitian Yusof yang mendapatkan lima besar strategi *coping* yang sering digunakan oleh siswa di sekolah diantaranya agama, *coping* aktif, reinterpretasi positif, perencanaan dan penggunaan instrumental pendukung.¹¹ Strategi tersebut merupakan strategi *coping* positif yang dilaporkan di berbagai studi dan berhasil dalam menurunkan tingkat stres.

Upaya sekolah dalam menciptakan suasana yang kondusif juga dapat mempengaruhi stres pada siswa. Hal ini didukung oleh satu penelitian bahwa interaksi terhadap sekolah berperan pada tingkat stres siswa yaitu, interaksi siswa-siswa, siswa-guru dan siswa-lingkungan sekolah.⁴

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan stres siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. Hal ini terjadi karena berbagai faktor diantaranya waktu pengukuran stres, anggapan siswa terhadap UAS,

strategi *coping* siswa dan upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan yang kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lal, K. *Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors*. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 2014 Feb; 5 (1): 123.
2. Leksonoputro, D.Y. *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres Pada Siswa Akselerasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.
3. Wulandari, R.P. *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Depok: Universitas Indonesia. 2012.
4. Kinantie OA, Hernawaty T, Hidayati NO. *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012*. Bandung: Universitas Padjadjaran. 2012.
5. Nasution. *Stres Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara. 2007.
6. Yusinta PL, Hasanat N. *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pola Asuh Otoriter Orangtua dan Kepribadian Tangguh Dengan Depresi Pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 2015.
7. Smeltzer SC & Bare B. *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 12th Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2010.
8. Panjaitan RF. *Perbedaan Tingkat Stres Pada Anggota Polri Ditsabhara dan Dipolair Polda Aceh*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala. 2014.
9. Lallo DA, Kandou J, Munayang H. *Hubungan Kecemasan dan Hasil UAS-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012/2013*. Manado: Universitas Sam Ratulangi. 2013.
10. Carolin. *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara. 2010.
11. Yusoff M. *Stress, Stressors and Coping Strategies Among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings*. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2010; Vol.11(2).