



**Journal of Human And Education**  
Volume 4, No. 5, Tahun 2024, pp 468-473  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Profil Stres Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menggunakan *Student Stress Inventory***

**Dira Ayunanda Oktavia<sup>1\*</sup>, Denok Setiawati<sup>2</sup>, Indah Ayu Mardiningsih<sup>3</sup>**

PPG Prajabatan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2</sup>

SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo<sup>3</sup>

Email:Diraoktavia6@gmail.com<sup>1\*</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menggunakan instrumen *Student Stress Inventory*. Desain penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dan dianalisis dengan uji normalitas teknik statistik deskriptif. Instrumen yang digunakan melibatkan 40 butir item pertanyaan terkait beberapa aspek stres yang dialami peserta didik. Populasi penilaian melibatkan seluruh peserta didik kelas VII dengan sampel sebanyak 118 yang terdiri dari 56 peserta didik laki-laki (47,5%) dan 62 peserta didik perempuan (52,5%) yang diambil dengan teknik random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 39,8% peserta didik mengalami tingkat stres rendah, 58,5% peserta didik berada ditingkat stres sedang dan 1,7% peserta didik mengalami stres berat. Peserta didik perempuan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dari pada peserta didik laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi bimbingan dan konseling yang lebih spesifik dan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekolah dan keluarga untuk membantu peserta didik memajemen stres dengan lebih baik.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Kelas VII, Bimbingan dan Konseling, Student Stress Inventory*

### **Abstract**

This study aims to analyze the stress levels of 7th-grade students at SMP Negeri 1Taman Sidoarjo using the Student Stress Inventory. The research design employed a survey method with a quantitative approach, and the data was analyzed using normality tests and descriptive statistical techniques. The instrument used consistend of 40 items related to various aspects of stress experienced by students. The study population included all 7th-grade students, with a sample of 118 students, comprising 56 male students (47,5%) and 62 female students (52,5%) selected through random sampling. The result showed that 39,8% of the students experienced low stress, 58,5% experienced moderate stress and 1,7% experienced high stress. Female students tended to experience higher levels of stress compared to male students. These finding highlight the need for more specific guidance and counseling interventions, as well as adequate social support form the school environment and families, to help students better manage their stress.

**Keywords:** *Academic Stress, 7th-Grade Students, Guidance and Counseling, Student Stress Inventory*

## PENDAHULUAN

Stres adalah respon alami tubuh terhadap tekanan yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi pada saat individu merasakan tuntutan yang mereka hadapi melebihi kemampuan untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Masa transisi dari SD ke SMP yang dialami peserta didik kelas VII tidak hanya menambah beban akademik tetapi juga melibatkan penyesuaian dinamika sosial dan emosional. Peserta didik rentan mengalami stres saat menyesuaikan diri dengan dinamika sosial, tanggung jawab pribadi dan akademik (Santrock, 2019). Hal ini didukung oleh (Linden & Stuart, 2020) yang menyatakan bahwa peserta didik di tahun pertama rentan mengalami perubahan signifikan dalam manajemen prioritas akademik, harapan prestasi yang tinggi dan beban pelajaran.

Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik memiliki dampak negatif pada peserta didik termasuk penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi dan masalah emosional seperti kecemasan. Penelitian yang dilakukan (Frydenberg, 2017) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental. Menurut (Joseph et al., 2021) stres akademik berdampak negatif pada kesehatan mental peserta didik yang mempengaruhi kinerja akademik mereka. Hal tersebut didukung dengan temuan empiris oleh (Barseli et al., 2017) yang mengemukakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik yang dimiliki peserta didik maka akan semakin rendah nilai akademiknya.

Melakukan identifikasi tingkat stres peserta didik menjadi langkah awal yang penting pada program bimbingan dan konseling. *Student Stress Inventory* adalah instrumen yang dapat digunakan untuk menemukan perbedaan tingkat stres di antara kelompok peserta didik berdasarkan jenis kelamin, prestasi akademik, latar belakang sosial dan ekonomi. Menurut (Pritchard et al., 2007) terdapat perbedaan signifikan saat peserta didik laki-laki dan perempuan dalam mekanisme koping. Peserta didik perempuan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi terkait dengan tekanan sosial dan tuntutan akademik. Informasi ini memiliki manfaat bagi guru BK dalam merancang intervensi bimbingan dan konseling yang lebih spesifik dan sesuai kebutuhan peserta didik.

(Gustems-Carnicer et al., 2019) menekankan pentingnya strategi koping yang efektif dalam mengatasi stres akademik. Bimbingan dan konseling dalam situasi seperti ini tidak hanya membantu mengidentifikasi stres, tetapi juga mengajarkan peserta didik keterampilan koping seperti teknik relaksasi, manajemen waktu dan peningkatan keterampilan sosial yang dapat membantu peserta didik mengurangi dampak negatif dari stres. Menurut (Romano et al., 2021) mengemukakan bahwa dukungan emosional dari guru juga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Resiliensi ini berkontribusi terhadap keterlibatan akademik yang lebih tinggi, terutama ketika peserta didik menghadapi tantangan atau stres akademik. Dukungan dari guru membantu peserta didik merasa lebih didukung secara emosional yang meningkatkan keterlibatan mereka pada proses pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat stres peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo dan mengeksplorasi implikasinya untuk program bimbingan dan konseling di sekolah. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa setiap peserta didik kelas VII mampu mereduksi stres dan mencapai perkembangan akademik, sosial dan emosional yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi area intervensi tambahan yang diperlukan dan memberikan informasi tentang cara bagaimana program bimbingan dan konseling dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik peserta didik kelas VII.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen yang digunakan adalah *Student Stress Inventory* dengan 40 butir item pertanyaan meliputi beberapa aspek stres peserta didik. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling* sebanyak 118 peserta didik. Peneliti menyebarkan instrumen pada responden menggunakan *google form* kemudian dianalisis dengan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan teknik statistik deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menggunakan *Student Stress Inventory*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 118 peserta didik, ditemukan bahwa sebagian peserta didik berada dalam kategori stres sedang. Penelitian ini juga mengkaji tingkat stres peserta didik berdasarkan jenis kelamin dan usia.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	56	47,5%
Perempuan	62	52,5%
Usia		
12 Tahun	74	62,7%
13 Tahun	43	36,4%
14 Tahun	1	0,9%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden terbagi menjadi 56 peserta didik laki-laki (47,5%) dan peserta didik perempuan (52,5%). Mayoritas responden berusia 12 tahun sebanyak 74 peserta didik (62,7%), diikuti peserta didik berusia 13 tahun sebanyak 43 peserta didik (36,4%) dan hanya 1 peserta didik berusia 14 tahun (0,9%). Variasi usia ini merefleksikan rentang usia tipikal peserta didik kelas VII.

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase %
Laki-Laki		
Stres Rendah	20	17%
Stres Sedang	34	29%
Stres Berat	2	2%
Perempuan		
Stres Rendah	18	15%
Stres Sedang	44	37%
Stres Berat	0	0%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Tingkat stres peserta didik dikategorikan dalam tiga kelompok, yaitu stres rendah, stres sedang dan stres berat. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS Statistik pada tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik laki-laki cenderung memiliki distribusi stres yang variatif dengan 20 peserta didik (17%) mengalami tingkat stres rendah, 34 peserta didik (29%) mengalami stres sedang dan 2 peserta didik (2%) mengalami stres berat. Di sisi lain, peserta didik perempuan mayoritas berada pada kategori stres rendah dengan 18 peserta didik (15%) dan 44 peserta didik (37%) berada dalam kategori stres sedang.

Analisis statistik dari uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang digunakan untuk menguji distribusi data tingkat stres peserta didik normal atau tidak memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,026 berada di bawah tingkat signifikansi 0,05 yang mengindikasikan bahwa distribusi data tidak normal. Temuan ini penting karena menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami stres dengan intensitas yang sangat rendah atau sangat tinggi, bukan hanya berada pada tingkat sedang. Hasil statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres peserta didik kelas VII berada pada nilai mean 86,49 dengan standar deviasi sebesar 17,515. Nilai minimum stres yang ditemukan adalah 40 sementara nilai maksimum 124 yang menunjukkan rentang cukup luas dalam tingkat stres yang dialami oleh peserta didik. Data ini mengidentifikasi bahwa mayoritas peserta didik kelas VII mengalami tingkat stres sedang, terutama di kalangan peserta didik perempuan.

Fenomena ini dapat disebabkan oleh beban akademik dan sosial yang dihadapi peserta didik perempuan yang lebih rentan mengalami stres dari pada peserta didik laki-laki. Penelitian yang dilakukan (Santrock, 2019) mengemukakan bahwa perempuan cenderung memiliki peka terhadap tekanan sosial dan harapan akademik yang tinggi dan dapat meningkatnya tekanan stres. Disisi lain, peserta didik laki-laki menunjukkan variasi yang lebih besar dalam tingkat stres, dengan beberapa peserta didik mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa masa transisi dari SD ke SMP dapat menjadi sumber stres yang signifikan pada peserta didik remaja awal.

(García-Ros et al., 2018) mengemukakan faktor-faktor seperti tekanan akademik, interaksi dengan teman sebaya, serta tekanan dari keluarga menjadi pemicu utama stres yang dialami oleh peserta didik. Pada konteks pendidikan menengah, tuntutan untuk berprestasi dan memenuhi harapan orang tua sering kali menjadi penyebab utama stres dan *burnout* pada peserta didik. Tekanan akademik terbukti memiliki korelasi kuat dengan munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan tidur. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan (Stearé et al., 2023) mengemukakan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan peserta didik, maka semakin besar pula kemungkinan peserta didik mengalami masalah kesehatan mental.

(Gao, 2023) menjelaskan lebih lanjut bahwa stres akademik memiliki hubungan erat dengan *burnout* akademik, di mana peserta didik mengalami kelelahan emosional dan penurunan prestasi akibat tekanan yang berkelanjutan. *Burnout* sering kali diperparah dengan rendahnya efikasi diri akademik, yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengatasi tekanan tersebut. Intervensi berbasis efikasi diri seperti program bimbingan dan konseling serta pembelajaran sosial-emosional terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada peserta didik. Lebih lanjut pada konteks intervensi di sekolah, penggunaan instrumen *Student Stress Inventory* sangat relevan dalam mengidentifikasi peserta didik yang beresiko mengalami stres berat. (Mohamed Arip et al., 2015) mengemukakan bahwa *Student Stress Inventory* dapat menjadi alat efektif dalam membantu guru BK merancang intervensi tepat baik dalam konseling berbasis individu atau kelompok yang bertujuan untuk mekanisme coping.

(Jiang et al., 2021) meneliti hubungan stres akademik dan depresi pada remaja di sekolah menengah dan menemukan bahwa *school burnout* memiliki peran penting dalam memperburuk kondisi mental peserta didik. Temuan ini merupakan salah satu bentuk manifestasi dari ketidakmampuan peserta didik dalam mengatasi stres berkepanjangan. Dalam penelitian ini, dimensi *self-esteem* juga ditemukan sebagai faktor pelindung yang membantu peserta didik mengurangi efek negatif dari stres akademik yang menekankan pentingnya program bimbingan dan konseling yang berbasis peningkatan efikasi diri.

Selain itu, peran orang tua dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik tidak dapat diabaikan. Penelitian oleh (Hua et al., 2022) mengemukakan bahwa efek dari pola asuh terhadap kemampuan peserta didik dalam beradaptasi dengan tekanan akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pola asuh yang mendukung dan mendorong adaptabilitas dan tidak menekankan pada pola pikir irasional, dapat mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik. Ini menegaskan pentingnya keterlibatan orang tua dan upaya mengurangi stres peserta didik, di mana komunikasi yang baik dan dukungan emosional dari orang tua dapat berperan sebagai mediator yang signifikan.

Lebih lanjut, intervensi berbasis psikososial telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan masalah kesehatan mental. (Gong et al., 2021) dalam meta-analisisnya tentang *resilience-based interventions* mengemukakan bahwa intervensi yang menggabungkan pelatihan resiliensi dengan teknik *mindfulness* dan pembelajaran sosial-emosional (SEL) secara signifikan mengurangi gejala *burnout* akademik dan meningkatkan ketahanan mental peserta didik. Hal tersebut didukung oleh (Durlak et al., 2011) bahwa program pembelajaran sosial-emosional yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola emosi, meningkatkan empati dan mengurangi stres. Program-program ini relevan dalam lingkungan sekolah menengah pertama di mana peserta didik sering menghadapi tantangan emosional yang kompleks.

Secara keseluruhan, berbagai studi terbaru menggarisbawahi pentingnya intervensi yang komprehensif untuk menangani stres akademik pada peserta didik. Program bimbingan yang efektif tidak hanya melibatkan konseling individu tetapi juga mengintegrasikan komponen pembelajaran sosial emosional, pelatihan resiliensi dan dukungan orang tua serta guru. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara mental dan kondusif untuk pertumbuhan akademik dan emosional peserta didik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo mengalami tingkat stres sedang dan beberapa di antaranya mengalami stres berat terutama pada peserta didik laki-laki. Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa peserta didik perempuan cenderung lebih rentan mengalami tekanan sosial dan akademik. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya faktor dukungan dari lingkungan sosial termasuk guru, teman sebaya dan orang tua dalam membantu mengelola stres yang dialami peserta didik. Instrumen *Student Stress Inventory* terbukti efektif dalam mengidentifikasi tingkat stres dan dapat dijadikan acuan dalam merancang program bimbingan dan konseling yang lebih spesifik. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan tingkat stres yang dialami peserta didik kelas VII dapat diminimalkan sehingga peserta didik mampu mencapai potensi maksimal baik pada bidang akademik maupun sosial.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih khususnya disampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru dan Staf di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo yang memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo yang dengan antusias berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi dari responden sangat berharga dengan memberikan data yang diperlukan untuk kelancaran penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga peneliti sampaikan kepada seluruh pihak lain yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam upaya memahami dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the Challenge of Resilience*. Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-56924-0>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Gong, Z., Li, C., Jiao, X., & Qu, Q. (2021). Does Resilience Help in Reducing Burnout Symptoms Among Chinese Students? A Meta-Analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707792>
- Hua, K., Hongwang, X., Yujian, D., Xuefeng, W., & Wei, Z. (2022). Effects of parenting mode on student adaptability: the mediating effect of irrational beliefs. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04222-5>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*.
- Linden, B., & Stuart, H. (2020). Post-secondary stress and mental well-being: A scoping review of the academic literature. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 39(1), 1–32. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2020-002>
- Mohamed Arip, M. A. S., Kamaruzaman, D. N., Roslan, A., Ahmad, A., & Abd Rahman, M. R. (2015). Development, validity and reliability of student stress inventory (SSI). *Social Sciences (Pakistan)*, 10(7), 1631–1638. <https://doi.org/10.3923/sscience.2015.1631.1638>
- Pritchard, Mary & Wilson, Gregory & Yamnitz, Ben. (2007). *What Predicts Adjustment Among College Students? A Longitudinal Panel Study*. *Journal of American college health : J of ACH*. 56. 15-21. 10.3200/JACH.56.1.15-22.
- Santrock, J. W. . (2019). *Adolescence* (Vol. 7). McGraw-Hill Education.
- Stear, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 339, pp. 302–317). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Academic resilience and engagement in high school students: The mediating role of perceived teacher emotional support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 334–344. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020025>