

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 3 Makassar adalah satuan pendidikan berjenjang Sekolah Menengah Atas berstatus negeri yang ada di provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Tepatnya terletak di Jalan Baji Areng No. 18 , Kelurahan Baji Mappasunggu, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar. Dalam pelaksanaan kegiatannya, SMA Negeri 3 Makassar berada di bawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini telah terakreditasi A berdasarkan No. SK. Akreditasi 110\SK\BANP-SM\XII\2018 pada tanggal 03 Desember 2018 (Juhairiah, 2023).

SMA Negeri 3 Makassar ini dikepalai oleh kepala sekolah yang bernama Bapak Drs. Nasriadi, M, M.Pd dan memiliki 62 pegawai guru dan tenaga kependidikan (*staff*), dimana sebanyak 23 orang berjenis kelamin laki- laki dan 39 orang berjenis kelamin perempuan. Sedangkan jumlah siswa yang menempuh pendidikan menengah atas di sekolah ini sebanyak 968 siswa yang terdiri dari 429 siswa laki-laki dan 539 siswa perempuan. Sekolah ini sama seperti Sekolah Menengah Atas umumnya, terdapat 3 tingkatan kelas yaitu kelas X, XI dan XII, dimana masing-masing tingkatan dibagi menjadi beberapa rombongan belajar (*rombel*) yaitu kelas X sebanyak 10 rombel sedangkan kelas XI dan kelas XII sebanyak 9 rombel. Sehingga jika dijumlahkan secara keseluruhan terdapat 28 rombel. Adapun rincian

pembagian siswa berdasarkan rombel, tingkat kelas, dan jenis kelamin dapat dilihat pada lampiran 2.

Dari segi sarana dan prasarana, SMA Negeri 3 Makassar memiliki beberapa bangunan fungsional diantaranya 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 1 ruang wakasek kurikulum dan kepala sekolah, 1 perpustakaan, 61 ruang kelas, 5 laboratorium dan 4 WC yang terbagi 2 WC laki-laki dan 2 WC perempuan. Selain itu sekolah ini juga dilengkapi dengan berbagai sarana dan prasarana lainnya yang dapat mendukung proses kegiatan belajar mengajar (Juhairiah, 2023).

Adapun Kurikulum yang digunakan yaitu Kurikulum 2013 dengan visi misi sekolah sebagai berikut :

1. Visi

Menghasilkan lulusan yang memiliki iman dan taqwa, menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi serta mempunyai pola pikir *inovatif*, *kreatif* dan *kompetitif* dalam era persaingan global.

2. Misi

- a. Mengoptimalkan pengelolaan kegiatan pembelajaran yang *komprehensif* dan *integratif* dengan tolak ukur peningkatan mutu siswa.
- b. Meningkatkan disiplin, tanggung jawab, dedikasi dan rasa peduli masyarakat sekolah terhadap penyelenggaraan pendidikan di sekolah.

- c. Mengembangkan dan meningkatkan kinerja setiap personil sekolah agar dapat bekerja sama dan saling mendukung sebagai suatu sistem untuk mencapai tujuan sekolah.
- d. Menggalang kesadaran masyarakat khususnya orang tua siswa untuk terlibat dan berpikir mengenai peningkatan mutu pendidikan di sekolah.
- e. Mengembangkan potensi siswa dengan keanekaragaman kultural, sosial ekonomi, bakat, minat, dan kemampuan melalui jalur pembinaan kesiswaan.
- f. Memberdayakan semua sarana dan prasarana penunjang dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.
- g. Meningkatkan pengelolaan sistem administrasi sekolah dan sistem informasi sekolah secara sistematis pada seluruh komponen sekolah.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Kelas di SMA Negeri 3 Makassar

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	40,5
Perempuan	47	59,5
Usia		
15 tahun	42	53,2
16 tahun	34	43,0
17 tahun	3	3,8
Kelas		
X .10	25	31,6
X . 6	12	15,2
X . 2	13	16,5
X . 1	29	36,7
Total	79	100

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dari total sampel 79 siswa didapatkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh responden perempuan sebanyak 47 siswa (59,5%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 siswa (40,5%).

Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa ada tiga kelompok usia, diantaranya responden yang usia 15 tahun sebanyak 42 siswa (53,2%), usia 16 tahun sebanyak 34 siswa (43,0%) dan usia 17 tahun sebanyak 3 siswa (3,8%).

Sedangkan distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kelas menunjukkan bahwa ada satu tingkatan yang terbagi menjadi empat kelas , yaitu kelas X.10 sebanyak 25 siswa (31,6%), kelas X.6 sebanyak 12 siswa (15,2%), kelas X.2 sebanyak 13 siswa (16,5%) dan kelas X.1 sebanyak 29 siswa (36,7%).

b. Tingkat stres siswa

Tabel 5. 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Di SMA Negeri 3 Makassar

Tingkat Stres Siswa	Frekuensi	
	n	%
Normal (0 - 14)	16	20,3
Stres Ringan (15 - 18)	12	15,2
Stres Sedang (19 -25)	22	27,8
Stres Berat (26 - 33)	21	26,6
Stres Sangat Berat (>34)	8	10,1
Total	79	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan data bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* di SMA Negeri 3 Makassar dalam kategori stres sedang sebanyak 22 siswa (27,8%), kategori stres berat sebanyak 21 siswa (26,6%), kategori normal sebanyak 16 siswa (20,3%), kategori stres ringan sebanyak 12 siswa (15,2%) dan kategori stres sangat berat sebanyak 8 siswa (10,1%).

c. Karakteristik jawaban berdasarkan pernyataan kuesioner

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan
Kuesioner DASS-42

PERNYATAAN	Tidak pernah		Kadang - kadang		Sering		Sering sekali	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	8	10,1	48	60,8	13	16,5	10	12,7
Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	14	17,7	44	55,7	17	21,5	4	5,1
Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru	7	8,9	17	21,5	18	22,8	37	46,8
Saya mudah merasa kesal.	3	3,8	38	48,1	23	29,1	15	19,0
Saya merasa telah menghabiskan banyak energi karena cemas.	16	20,3	18	22,8	30	38,0	15	19,0
Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (Jaringan internet yang tidak stabil, tugas yang mendesak,dll)	4	5,1	19	24,1	28	35,4	28	35,4
Saya merasa bahwa saya mudah	11	13,9	36	45,6	19	24,1	13	16,5

PERNYATAAN	Tidak pernah		Kadang - kadang		Sering		Sering sekali	
	n	%	n	%	n	%	n	%
tersinggung.								
Saya merasa sulit untuk beristirahat	19	24,1	24	30,4	16	20,3	20	25,3
Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	7	8,9	33	41,8	23	29,1	16	20,3
Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya terganggu	5	6,3	27	34,2	23	29,1	24	30,4
Saya sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan ketika terjadi saat belajar	7	8,9	44	55,7	18	22,8	10	12,7
Saya merasa mudah tegang saat keadaan menegangkan	4	5,1	23	29,1	24	30,4	28	35,4
Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan tugas	13	16,5	39	49,4	21	26,6	6	7,6
Saya merasa mudah gelisah	10	12,7	29	36,7	20	25,3	20	25,3

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 5.2 dapat dilihat bahwa ada 14 pernyataan yang terdapat dalam kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*) yaitu pada pernyataan 1 (Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 48

siswa (60,8%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 8 siswa (10,1%). Pada pernyataan 2 (Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 44 siswa (55,7%), dan jawaban terkecil “sering sekali” sebanyak 4 siswa (5,1%). Pada pernyataan 3 (Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru), jawaban responden di dominasi dengan “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 7 siswa (8,9%).

Pada pernyataan 4 (Saya mudah merasa kesal), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 38 siswa (48,1%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 3 siswa (3,8%). Pada pernyataan 5 (Saya merasa telah menghabiskan banyak energi karena cemas), jawaban responden di dominasi dengan “sering” sebanyak 30 siswa (38,0%), dan jawaban terkecil “sering sekali” sebanyak 15 siswa (19,0%). Pada pernyataan 6 (Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan), jawaban responden di dominasi dengan “sering sekali” dan sering sebanyak 28 siswa (35,4%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 4 siswa (5,1%).

Pada pernyataan 7 (Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 36 siswa (45,6%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 11 siswa (13,9%). Pada pernyataan 8 (Saya merasa sulit untuk beristirahat), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 24 siswa (30,4%) dan jawaban terkecil “sering” sebanyak 16 siswa (20,3%). Pada pernyataan 9 (Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 33 siswa (41,8%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 7 (8,9%). Pada pernyataan 10 (Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya terganggu), jawaban responden di dominasi dengan kadang-kadang sebanyak 27 siswa (34,2%) dan jawaban terkecil tidak pernah sebanyak 5 siswa (6,3%).

Pada pernyataan 11 (Saya sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan ketika terjadi saat belajar), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 44 siswa (55,7%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 7 siswa (8,9%). Pada pernyataan 12 (Saya merasa mudah tegang saat keadaan menegangkan), jawaban responden di dominasi dengan “sering sekali” sebanyak 28 siswa (35,4%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 4 siswa (5,1%). Pada

pernyataan 13 (Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan tugas), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 39 siswa (49,4%) dan jawaban terkecil “sering sekali” 6 siswa (7,6%). Pada pernyataan 14 (Saya merasa mudah gelisah), jawaban responden di dominasi dengan “kadang-kadang” sebanyak 29 siswa (36,7%) dan jawaban terkecil “tidak pernah” sebanyak 10 siswa (12,7%).

Dari semua pernyataan yang ada, pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa yaitu pada pernyataan 3 (Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru) dengan jawaban “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%).

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* di SMA Negeri 3 makassar didominasi dengan karakteristik usia 15 tahun sebanyak 42 siswa (53,2%) dan dominan berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 siswa (59,5%) dengan kategori tingkat stres sedang sebanyak 22 siswa (27,8%) dan pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa yaitu pada pernyataan 3 “Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru” dengan jawaban “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Della (2019), dari 263 siswa SMA Negeri 1 Karanganyar persepsi siswa *fullday school* pada tingkat stres akademik tergolong sedang (77%) dimana siswa yang mengalami stres kategori sedang adalah siswa yang memiliki tekanan untuk menunjukkan prestasi dalam kondisi *burn out*. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Argalina (2019) diketahui bahwa dari 348 siswa SMA Negeri Kota Surakarta gambaran tingkat stres siswa pada penerapan *fullday school* dalam kategori sedang (78,4%). Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Amanah *et al.*, (2023) pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi didapatkan bahwa analisis tingkat stres akademik yang dialami siswa tergolong kategori sedang (52,86%).

Rustiana dan Cahyati (2011), menjelaskan bahwa stres adalah situasi ketika seseorang mengalami suatu beban tetapi tidak memiliki kemampuan untuk menangani beban tersebut (Soeli *et al.*, 2021). Stres yang terjadi pada siswa terhadap kegiatan\keadaan di sekolah dikenal dengan istilah stres akademik. Menurut Adom *et al.* (2020), stresor yang merugikan kinerja akademik dan kapasitas akademik individu, baik yang bersifat interpersonal, intrapersonal, sosial, atau yang berhubungan dengan kesehatan, dapat menyebabkan gejala terkait stres dan bermanifestasi sebagai respon negatif (Rahayu, 2022).

Menurut Reddy *et al.* (2018), baik faktor eksternal maupun internal dapat berkontribusi terhadap stres akademik yang dirasakan pada siswa. Faktor internal meliputi lemahnya kemampuan mengatur waktu, kurangnya kesiapan psikis dalam menghadapi *transformasi* lingkungan, serta lemahnya disiplin diri dan akademik. Sebaliknya, faktor eksternal berkenaan dengan sistem pendidikan, nilai, standar pendidikan, dan ketidakmampuan orang tua dan guru dalam membina empati dan percaya diri siswa (Bahrodin & Widiyati, 2021). Menurut Desmita (2014), stres akademik berasal dari prosedur belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti tuntutan untuk naik kelas, durasi pembelajaran yang panjang, tugas yang menumpuk, nilai ulangan yang tidak sesuai, dan manajemen waktu yang kurang baik (Amanah *et al.*, 2023).

Metode *fullday school* merupakan proses belajar mengajar yang berlangsung dari pagi hingga sore hari. Lama belajar siswa membutuhkan kesiapan fisik dan psikis karena siswa akan menjadi bosan bahkan mengalami stres (Abdul, HA & Zikra, 2019). Metode pengajaran yang monoton menyebabkan siswa menjadi tertekan karena mereka selalu dituntut untuk aktif belajar di setiap mata pelajaran (Imamah *et al.*, 2021).

Pada pernyataan 3 (Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru) adalah pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa dengan jawaban “sering

sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%) . Hal ini sesuai dengan pendapat Mardisentosa *et al.*, (2020), dimana pada pelaksanaan sistem *fullday school*, ketika siswa pulang kerumah, siswa masih diberikan pekerjaan rumah sehingga waktu istirahat mereka menjadi berkurang.

Selain itu, Usia dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan stres. Berbeda dengan anak-anak atau usia lanjut, pada usia dewasa cenderung lebih mampu mengendalikan stres yang sedang di alami. (Hamzah & Hamzah, 2020). Semakin dewasa usia umumnya akan menampilkan kematangan jiwa, dalam artian lebih bijak, mampu mengendalikan emosi, lebih mampu menampilkan intelektual dan psikologis. dan semakin toleransi terhadap pemikiran dan perilaku yang berbeda dari dirinya (Nasrani & Purnawati, 2016).

Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres, menurut Nasution (2007), beberapa penyebab stres yaitu *Family stress*, di mana hubungan antara siswa dan orang tua\keluarga yang kurang baik. *School stress*, dimana adanya tekanan atau masalah akademik yang dialami oleh siswa, ambisi mendapat nilai yang memuaskan atau kesuksesan dalam aspek jasmani atau rohani sehingga siswa terus berupaya tidak gagal. *Peer stress*, dimana stres terjadi pada kelompok teman sebaya karena siswa yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan cenderung tertutup dan memiliki harga diri rendah sehingga pada beberapa siswa melakukan hal-hal negatif agar dapat

diterima oleh teman-temannya. Dan yang terakhir *social stress*, dimana lingkungan sekolah menjadi salah satu penyebab siswa menjadi stres karena tuntutan akademis yang terlalu berat, hasil ujian yang tidak sesuai, ekspektasi orang tua dan lingkungan pergaulan yang kurang baik (Vladimir, 2020).

Selain itu, jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Pada perempuan biasanya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Beberapa siswa laki-laki pada penelitian ini tidak menunjukkan gejala stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Verma, Balhara, & Gupta (2011) mengatakan bahwa pada perempuan, ketika terkena dengan suatu stressor, meskipun jumlahnya sedikit, sistem HPA *Axix* (*Hypothalamic Pituitary Adrenal Axix*) akan menyekresikan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) lebih banyak atau lebih sensitif dari laki-laki yang dapat menyebabkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan dan berakibat pada munculnya stres psikologis (Pardamean & Lazuardi, 2019). Dan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ambarwati dan Pinilih (2019) menyatakan jika siswa perempuan lebih mudah terkena stres sedang dan berat daripada laki-laki (Chairunnisa, 2021).

Pada siswa yang mengalami stres dapat melakukan berbagai upaya untuk mengatasi stres yaitu: *Self-efficacy*, menurut Effendi (2020) efikasi diri mencakup rasa percaya siswa terhadap kemampuannya dalam mengatur, mengerjakan tugas, menciptakan

sesuatu dan melakukan tindakan dengan tujuan untuk memperoleh suatu keterampilan dalam bidang akademik. Jika tidak ada efikasi diri maka siswa akan mengalami kesulitan untuk mencapai suatu tujuan atau keberhasilan dalam bidang akademik, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin mudah ia menghadapi tuntutan akademik (Sari & Rahayu, 2022). *coping stress*, menurut Folkman dan Lazarus, *Coping stress* ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: 1) *Problem focused coping* yang mengubah atau menghilangkan stressor dan mengurangi dampak stres melalui tindakan individu itu sendiri, dan 2) *Emotional focused coping* yaitu dengan mengubah cara individu secara emosional bereaksi terhadap penyebab stres (Putri, 2021). Manajemen waktu, untuk mengatasi stres akademik yang dilakukan adalah dengan cara menyusun jadwal kegiatan, mencatat jenis-jenis tugas yang harus dikerjakan, melakukan persiapan sebelum kegiatan, merencanakan waktu efektif untuk membuat tugas, mencari bahan-bahan tugas dan membagi waktu antara membuat tugas dan istirahat (Saffira *et al.*, 2017). Selain itu, orang tua juga dapat melakukan beberapa upaya untuk mengatasi gejala stres akademik pada anak seperti memahami gaya belajar, memberikan hadiah/*reward* dan mengajak anak untuk bermain dan berekreasi (Zahroh *et al.*, 2022).

Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa stres dapat terjadi karena setiap siswa memiliki respon yang bervariasi, ada

kondisi yang siswa satu anggap mengganggu tetapi tidak untuk siswa lain dan juga ada hal yang dialami oleh siswa satu tetapi belum tentu dialami oleh siswa yang lain. Stres di bidang akademik terjadi karena lamanya waktu belajar, menumpuknya tugas yang diberikan oleh guru, metode pembelajaran yang monoton sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan, manajemen waktu yang tidak baik, lingkungan yang tidak mendukung dan juga ketika ekspektasi terhadap prestasi akademik meningkat, akan tetapi ekspektasi tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Stres juga lebih rentan terjadi pada perempuan karena disebabkan siswa laki-laki lebih tenang ketika mendapatkan tantangan dan kesulitan saat belajar sedangkan siswa perempuan merasa tertekan ketika mendapat kesulitan misalnya tugas yang banyak dan cenderung menimbulkan gejala seperti *overthinking*, kelelahan dan keringat berlebihan.

D. Keterbatasan penelitian

Peneliti tidak mampu mengawasi responden secara langsung dalam mengisi kuesioner, sehingga jika responden mendapatkan pertanyaan atau pernyataan yang tidak dipahami dapat menyebabkan responden mengisi seadanya dan hasil jawaban menjadi tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Namun karena kendala waktu dan jangkauan, penyebaran kuesioner melalui internet merupakan cara yang paling cepat dan praktis.