



Stres Akademik Pada Siswa Beragama Buddha Serta Dampaknya Pada Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Gombang Kabupaten Kebumen)

Lilin Erawati¹, Urip Widodo², Sukarti³

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

E-mail: Lilin030498@gmail.com¹, urwido@gmail.com², kartiponorogo12@gmail.com³

ABSTRAK

Terdapatnya siswa beragama Buddha yang mengalami stres akademik di SMP Negeri 4 Gombang menjadi alasan peneliti melakukan penelitian tentang Stres Akademik Pada Siswa Beragama Buddha Serta Dampaknya Pada Hasil Belajar Siswa. Tujuan penelitian (1) mengetahui sebab stres akademik pada siswa bergama Buddha. (2) menganalisis dampak stres akademik pada siswa beragama Buddha terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pendekatan penelitian studi kasus. Tempat penelitian di SMP Negeri 4 Gombang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Mei 2020. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi. Teknik analisis data mengacu konsep Milles & Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hambatan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran seperti tuntutan orangtua dan terdapat dampak stres akademik pada hasil belajar seperti stres negatif dan stres positif.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Hasil Belajar siswa*

ABSTRACT

There are Buddhist students who experience academic stress at SMP Negeri 4 Gombang, which is the reason why researchers conduct research on Academic Stress on Buddhist Students and Its Impact on Student Learning Outcomes. Research Objectives (1) Learn the causes of academic stress in Buddhist students. (2) Analyze academic stress on Buddhist students on student learning outcomes. This study uses a qualitative method. Case study research questions. Place of research at SMP Negeri 4 Gombang. The time of the study was conducted in January to May 2020. The research data were collected through observation, interviews and documentation. Data validity uses triangulation. Data analysis techniques invite the concept of Milles & Huberman. The results showed that there were challenges experienced by students in the learning process as requested and carried out in the form of academic stress on learning outcomes such as under positive stress and stress.

Keywords: *Academic Stress, Student Learning Outcomes.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses belajar dan mengajar, dimana guru mengembangkan aspek afektif, kognitif dan psikomotorik siswa untuk bekal di masa mendatang. Dengan mengenayam pendidikan secara maksimal maka peserta didik turut serta membantu negara untuk meningkatkan sumber daya manusia, serta menunjang pertumbuhan ekonomi negara dimasa mendatang. Hal ini sesuai dengan konsep Undang-Undang Dasar 1945 yang di dalamnya memuat Pasal 31 UUD 1945 Amandemen IV, ayat pertama menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk mengenayam pendidikan sebagai warga



negara Indonesia yang tinggal di Negara Indonesia ini (Undang-undang Dasar, 1945). Tercapainya tujuan pendidikan sesuai dengan UUD 1945 Pasal 31 salah satunya dengan meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia yang perlu ditingkatkan untuk tercapainya tujuan pendidikan tersebut, mutu pendidikan dapat dilihat dari hasil belajar siswa.

Hasil belajar merupakan suatu perolehan yang didapat melalui aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahnya input secara fungsional melalui siklus input, proses dan hasil, maka hasil belajar siswa dapat berubah perilakunya dibandingkan sebelumnya (Purwanto, 2013: 44). Salah satunya dalam hal perolehan nilai rata-rata yang tidak sesuai dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah, sehingga membuat siswa banyak mengikuti program remedial untuk memperbaiki nilai yang diperoleh (Barseli, Ahmad dkk, 2018: 41).

Pembelajaran pendidikan agama Buddha di SMP Negeri 4 Gombong memiliki sejumlah kendala seperti siswa pasif, masih menggunakan metode ceramah dalam pembelajaran berlangsung. Hal ini tidak relevan dengan K-13, karena proses K-13 guru hanya sebagai fasilitator dan siswa dituntut lebih aktif di dalam kelas. Namun kondisi yang terjadi di SMPN 4 Gombong pada pembelajaran agama Buddha siswa memiliki sifat pasif dalam mengikuti proses pembelajaran agama Buddha, siswa memiliki kecenderungan diam didalam kelas, bila ditanya oleh guru agama Buddha seputar pembelajaran agama untuk menjelaskan ulang materi siswa tersebut menjawab singkat, bahkan melempar pertanyaan tersebut kepada teman yang lain. Sifat pasif yang dimiliki siswa beragama Buddha menjadikan guru agama Buddha melakukan pengukuran pemahaman dan pengetahuan siswa melalui test. Tes yang dilakukan guru tersebut memiliki permasalahan bagi siswa yang diantaranya dalam mengerjakan soal siswa diliputi dengan rasa gelisah, tidak fokus, terdapat siswa yang menjawab singkat, mengerjakan lama.

Perolehan hasil belajar siswa dikarenakan tekanan belajar, berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi Sun, dkk, 2011 (dalam Qurrotu'ain, 2019: 624). Selain itu pengaruh teman sebaya akan mempengaruhi tingkat fokus siswa dalam proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang tidak memiliki minat untuk mengikuti proses pembelajaran, cenderung akan memilih untuk mengobrol dengan teman sebayanya. Dari permasalahan tersebut teman sebaya memiliki dampak yang negatif dan positif yang mempengaruhi pada hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan guru agama Buddha di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Gombong Kabupaten Kebumen siswa Agama Buddha mengalami kendala dalam pembelajaran yaitu belum lengkapnya alat peraga yang dimiliki diantaranya: buku paritta,



gambar-gambar Buddha, rupang Buddha, alat-alat puja dan lain sebagainya. Dari keterbatasan alat peraga yang belum dimiliki untuk pembelajaran agama Buddha merupakan suatu kendala yang dirasakan siswa beragama Buddha dalam pembelajaran berlangsung. Alat peraga ini merupakan salah satu cara guru untuk mempermudah dalam menjelaskan materi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Hal ini sangat memengaruhi hasil belajar siswa menurut Alfaruq, Achmad dkk (2020: 31) adalah sarana prasarana dimana sarana prasarana merupakan semua kelengkapan yang harus dimiliki dalam sekolah terkait dengan proses pembelajaran baik segala ruang praktik, alat praktik dan bahan media pembelajaran. Keterbatasan alat peraga yang dialami siswa beragama Buddha berpengaruh pada hasil belajar yang didapatkan siswa.

Perbedaan sarana dan prasarana ini akan mempengaruhi siswa agama Buddha dalam mengikuti pembelajaran agama Buddha, siswa agama Buddha dalam mengikuti proses pembelajaran agama terdapat kendala- kendala yang dialami, seperti pembelajaran dilaksanakan di ruang perpustakaan, belum tersedianya alat peraga yang memadai, belum tersedianya buku K-13 cetak resmi. Buku yang digunakan belum terfokus, sehingga kendala-kendala yang dialami siswa mempengaruhi pada psikologi yaitu terdapatnya tuntutan untuk mendapatkan nilai sesuai dengan standar KKM yaitu 80. Jika mendapatkan nilai di bawah KKM maka akan dilakukan remedial, sehingga pada saat pembagian hasil belajar siswa merasa tegang jika mendapatkan hasil belajar di bawah KKM. Hal inilah yang menyebabkan siswa merasakan stres dalam proses pembelajaran.

Stres yang dialami pada siswa beragama Buddha berdasarkan pengertian Sayekti, E. 2017(dalam Barseli dan Ifdil, 2017: 143) Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik pada siswa beragama Buddha muncul yang disebabkan terdapat tuntutan-tuntutan dari sekolah salah satunya mendapatkan nilai dibawah KKM yang telah ditetapkan yaitu 80. Selain itu, terdapatnya tuntutan orangtua untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Hal inilah yang menyebabkan siswa memiliki rasa stres, tidak nyaman, terdapatnya tuntutan orangtua, sekolah untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan. Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan akademik siswa. Kondisi stres akademik berupa gangguan fisik, mental atau emosional, tegang dan khawatir yang dialami siswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik dari guru, dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, baik, dan nyaman. Stres akademik adalah tekanan akibat perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli, Ifdil dkk, 2017: 143).

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti stres akademik pada siswa beragama Buddha yang berdampak pada hasil belajar. Fokus penelitian ini



adalah Stres Akademik Pada Siswa Beragama Buddha Serta Dampaknya Pada Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 4 Gombang Kabupaten Kebumen). Tujuan penelitian ini adalah (1) Bagaimana sebab stres akademik terjadi pada siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 gombang Kabupaten Kebumen. (2) Bagaimana dampak stres akademik pada siswa beragama Buddha terhadap hasil belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pendekatan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Juni 2020. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Gombang Kabupaten Kebumen. Data dalam penelitian kualitatif ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi. Teknik analisis data mengacu pada konsep Milles & Huberman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar atau nilai yang dicapai. Hal ini dipengaruhi oleh suatu kondisi ketegangan yang dialami siswa, dalam mempersiapkan tuntutan akademik antara tuntutan lingkungan sekolah dengan kemampuan akademiknya, sehingga mengakibatkan perubahan respon di dalam diri siswa secara fisik maupun psikologis. Untuk mendeskripsikan peneliti membagi menjadi 2 (dua) bagian yang diantaranya: (1) Mengetahui Sebab stres akademik pada siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 gombang Kabupaten Kebumen. (2) Menganalisis dampak stres akademik pada siswa beragama Buddha terhadap hasil belajar siswa. Adapun 3 (tiga) bagian tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Sebab Stres Akademik Terjadi Pada Siswa Beragama Buddha di SMPN 4 Gombang Kabupaten Kebumen.

Adapun rincian stres akademik yang dialami siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 Gombang sebagai berikut:

a. Hambatan dalam Proses Pembelajaran Agama Buddha

Hambatan dalam proses pembelajaran agama Buddha di SMP Negeri 4 Gombang terbagi beberapa bagian yaitu sarana dan prasarana dimana pembelajaran agama Buddha di



SMP Negeri 4 Gombong belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap, sarana dan prasarana yang terdapat dalam pembelajaran agama Buddha diantaranya: (1) proses pembelajaran agama di ruang perpustakaan; (2) belum tersedianya papan tulis; (3) belum tersedia buku K-13 cetak resmi, sehingga pembelajaran menggunakan buku cakra yang hanya dipinjam dari perpustakaan, (4) proses pembelajaran agama yang dilaksanakan di ruang perpustakaan.

b. Tuntutan Orangtua

Tuntutan dari orangtua ini disebabkan, (1) orangtua terlalu menuntut anaknya untuk menjadi yang terbaik disekolah dengan harapan siswa lebih semangat untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal yang berdampak pada orangtua lebih bersemangat dalam bekerja; (2) siswa merasa terbebani; (3) anak merasa malu jika orangtua menceritakan hasil belajar kepada oranglain; (4) hubungan orangtua dengan anak kadangkala kurang harmonis dengan adanya permasalahan tersebut.

c. Hasil Belajar Kurang Memuaskan Bagi Anggota Keluarga

Hasil belajar kurang memuaskan karena (1) terdapatnya anggota keluarga yang mengejek hasil belajar; (2) hubungan antar anggota keluarga kurang harmonis; (3) keluarga kurang memperhatikan sebab hasil belajar siswa turun.

d. Orangtua Membandingkan Hasil Belajar

Orangtua membandingkan hasil belajar antara lain (1) anak termotivasi untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal; (2) siswa merasa kesal; (3) setiap anak memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda.

e. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Turun

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar turun diantaranya (1) Pengaruh *hand phone*; (2) lamanya jam bermain; (3) pemahaman sebuah materi yang telah disampaikan oleh guru; (4) pergantian guru. Hal ini merupakan salah faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

f. Padatnya Jam Pelajaran

Padatnya jam pelajaran yang di alami siswa beragama Buddha memiliki dampak yang diantaranya (1) kejenuhan dalam belajar, (2) bosan; (3) kehilangan konsentrasi; (4) lebih asik mengobrol dengan teman disekitarnya;

g. Teman sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap proses pembelajaran berlangsung yang diantaranya (1) waktu bersama teman sebaya lebih banyak dari pada bersama keluarga;



(2) pada saat di sekolah siswa bersama teman sebaya dari pagi hingga siang hari. (3) saat sore hari siswa bermain dengan teman sebaya yang ada di lingkungan rumahnya.

h. Teman Romantis

Teman romantis memiliki pengaruh terhadap proses pembelajaran pengaruhnya itu antara lain: (1) membuat siswa tidak konsentrasi dalam belajar; (2) bercerita dengan teman disekelilingnya; (3) *mood* berantakan.

i. Banyaknya tugas

Banyaknya tugas yang di alami siswa akan memberi pengaruh terhadap psikologis siswa. Berdasarkan wawancara bersama informan siswa mengalami antara lain: (1) menangis; (2) stres; (3) lupa makan, (3) mudah lupa, (4) pusing, (5) sakit, (7) tidak bisa berfikir, (8) berkeringat; (9) marah-marah; (10) merasa tidak tenang, (11) *mood* tidak bagus.

j. Jarak Rumah

Jarak dari rumah ke sekolah merupakan pengaruh dalam berlangsungnya proses pembelajaran yang diantaranya: (1) siswa lelah sebelum pembelajaran; (2) cemas bila datang terlambat; (3) konsentrasi terganggu; (4) Pada saat ekstrakurikuler siswa bolak balik hal inilah yang membuat siswa lelah di jalan.

2. Dampak Stres Akademik Pada Siswa Beragama Buddha Terhadap Hasil Belajar

Dampak stres akademik terhadap hasil belajar yang dialami siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 Gombong Kabupaten Kebumen yaitu (1) Dampak stres akademik sudah bisa dirasakan oleh fisik, (2) Stres akademik yang dialami siswa memiliki dampak positif dan negatif. Siswa mengalami stres seringkali mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya yang diantaranya: siswa mudah marah, lupa makan, mudah lupa materi yang telah diajarkan guru, cepat cape, berkeringat, pada saat pembagian hasil belajar disertai rasa tegang. Kondisi hasil belajar siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 Gombong menunjukkan bahwa pada umumnya hasil belajar siswa beragama Buddha memiliki 3 kategori yaitu sangat baik, baik dan cukup.

Kategori hasil belajar sangat baik yang disebabkan siswa lebih rajin untuk membaca buku, membagi waktu antara bermain. Selain itu siswa ini tidak memegang *Hand phone*. Sehingga waktu siswa lebih banyak di rumah dan membaca buku dan siswa pada saat didalam kelas siswa tersebut dikategorikan siswa berprestasi yang dibuktikan mendapatkan ranking satu. Selain itu dalam mengikuti pembelajaran agama siswa tersebut mengikuti dengan baik. Kategori selanjutnya yaitu hasil belajar baik yang disebabkan siswa masih bisa mengontrol diri yang dibuktikan dengan hasil belajar yang didapatkan siswa diatas KKM. Kategori selanjutnya yaitu



hasil belajar siswa kategori cukup. Hal ini dikarenakan siswa tidak memperhatikan guru dalam proses menerangkan materi, pasif, tidak fokus dikarenakan ruang pembelajaran yang berdekatan dengan ruang seni budaya, olahraga dan toilet dan ditambah lagi buku pembelajaran hanya dipinjam saja.

Dampak stres akademik siswa pada hasil belajar yaitu stres akademik yang dialami siswa beragama Buddha sangat mempengaruhi pada hasil belajar siswa. Hal ini terbukti dengan hasil belajar siswa ada yang mendapatkan nilai sangat sangat baik, baik dan cukup. Selain itu, dampak stres akademik pada siswa beragama Buddha terdapat dua kategori yaitu stres akademik negatif dan positif. Hal ini disebabkan siswa yang mengalami problematika proses pembelajaran terdapat siswa yang masih mengontrol diri sendiri, sedangkan siswa dalam kategori nilai cukup sudah dalam kategori *over load* yang dimana tubuh sudah tidak kuat dan produktif lagi untuk menerima tuntutan yang dialami. Selain itu tahapan yang dialami siswa beragama Buddha diantaranya: (1) Tingkatan stres sudah mencapai *over load* yang membuat siswa tidak produktif lagi; (2) Tahapan stres yang dialami siswa yaitu negatif dan positif. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Maharani selaku psikolog terkait stres akademik yang dialami siswa beragama Buddha.

Tahapan stres akademik yang dialami siswa beragama Buddha dikategorikan stres akademik negatif dan positif jika ditambah lagi hasil belajar siswa yang didapatkan dibawah KKM. Jika dibiarkan berkembang selanjutnya akan menyebabkan lelah berkepanjangan, secara psikologis menjadi depresi, menyakiti diri sendiri atau depresi, bunuh diri dan psikosomatis. Selain itu, jika dalam penanganan stres akademik yang dialami siswa terlambat maka akan mengakibatkan diantaranya: (1) menjadi depresi; (2) menyakiti diri sendiri dan pada akhirnya bunuh diri; (3) psikosomatis. Selain itu untuk penanganan stres akademik diantaranya: (4) kolaborasi antara guru Bimbingan Konseling (BK); (5) Kerjasama dengan pemerintah terkait dengan penyusunan kurikulum; (6) Guru Bimbingan Konseling (BK) melakukan konseling; (7) Konsultasi psikiater; (8) kolaborasi guru dan pihak sekolah.

Dampak penanganan terlambat dan langkah pencegahan stres akademik yaitu: Jika dalam penanganan terlambat maka yang akan terjadi pada siswa yaitu depresi, emosi naik turun, kacau, frustrasi yang memiliki efek samping kesehatan siswa tersebut dan menjadi psikosomatis. Selain itu perlunya kolaborasi antara orangtua, guru wali kelas, guru Bimbingan Konseling (BK) dan pihak sekolah, dan perlu ada kerjasama dengan pemerintah terkait dengan kurikulum. Kurikulum itu sendiri akan berdampak tingkat stres siswa yang berbeda-beda.

KESIMPULAN



Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebab stres akademik terjadi pada siswa beragama Buddha di SMP Negeri 4 Gombang disebabkan oleh: hambatan dalam proses pembelajaran agama Buddha, tuntutan orangtua, hasil belajar kurang memuaskan bagi anggota keluarga, orangtua membandingkan hasil belajar, faktor yang melatarbelakangi hasil belajar turun, padatnya jam pelajaran, teman sebaya, teman romantis, banyaknya tugas, dan jarak rumah ke sekolah.
2. Dampak stres akademik yang dialami siswa beragama Buddha mempengaruhi pada hasil belajar siswa diantaranya: dampak stres akademik pada hasil belajar, tahapan stres akademik siswa dan dampak penanganan terlambat serta langkah pencegahan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruq, S. M., Achmad, N., & Mahendra, S. (2020). Pengaruh Sarana Prasarana Bengkel Terhadap Hasil Belajar Siswa Teknik Kendaraan Ringan. *Jurnal Of Vocation Educational And Automotive Technology*, 1 (1), 30-35.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148.
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Pada SMA Negeri 3 Samarinda Dan SMAIT Granada Samarinda. *Jurnal Psikoborneo* 7, (3), pp 622-32.
- Undang-Undang Dasar Tahun 1945 Pasal 31 Ayat 1.