

Description of Academic Stress Among the Students in SMAN 3 Padang

Tiara Kurnia Putri Elwan

ABSTRACT

Education is a media to improving the quality of human resources where the implementation had been developed time to time. The emergence of innovations in the education, in this case, student as the subject of education, have a claim and burdern for the students. Activities that isexperienced by students in the school will be one of the triggers of stress in academic caused by various factors. Coping Strategies is one of the way that is used to cope with the stress experienced by students. This study aimed to describe the academic stress on students of SMAN 3 Padang .

This study uses mixed method research with concurrent triangulation. The populations in this study were students of SMAN 3 Padang. The sample in the study is amounted to 251 people and the method that is used is proporniate stratified random sampling. The data is collected by distributing questionnaires about stress, stressor, and coping strategies to the respondents. The analysis of this research is the frequency distribution for quantitative methods, and content analysis for qualitative methods.

The results of this study indicate of 251 student, 28 (11.2 %) experienced lower stress, 87 students (34.3 %) faced moderate stress, 136 students (54.2 %) experienced higher stress. Whereas the causes (stressors) that is the most dominant state that school claims 90 students (35.9 %), and the other factoris interpersonal, 64 students (25.5 %). Furthermore, the results of this study indicate that 129 (51.4 %) students use problem focused coping, and 122 (48.6 %) students use emotion focused coping. In the aspect of problems focused coping, the most dominant dimension usedis problem focused with mean 2.92 is supported by the results of the study using an open questionnaire which 146 (58.2 %) of students use problem focused to overcome the difficulties in teaching and learning. Then, in the aspect of emotion focused coping, the most dominant dimension used is seeking social support and tension reduction with mean 2.92 which is supported by the results of the study using an open questionnaire which 113 (45 %) of students using the tension- reduction to reduce the feelings of stress in teaching and learning.

Keywords: *stress, academic, coping*

Gambaran Stres Akademik Siswa SMAN 3 Padang

Tiara Kurnia Putri Elwan

ABSTRAK

Pendidikan merupakan media untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dalam pelaksanaannya terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Munculnya inovasi dalam bidang pendidikan dan siswa sebagai subjek pendidikan, memiliki tuntutan dan beban bagi siswa. Tuntutan dan beban seperti beban akademik yang berat akan menjadi salah satu pemicu stress di bidang akademik. Strategi *coping* merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi stres yang dialami siswa sehingga tetap mampu memiliki prestasi akademik yang baik di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress akademik pada siswa SMAN 3 Padang.

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed method*) dengan *concurrent triangulation*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Padang. Sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 251 orang dan metode yang digunakan adalah *Proporniate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner tentang stres, faktor penyebab stres, dan strategi *coping* kepada responden. Analisis yang digunakan adalah distribusi frekuensi untuk metode kuantitatif, dan *content analysis* untuk metode kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 251 siswa, 28 siswa (11.2%) mengalami stres lebih rendah, 87 siswa (34.3%) mengalami stress sedang, dan 136 orang (54.2%) mengalami stres lebih tinggi. Adapun faktor penyebab stres paling dominan yaitu tuntutan sekolah sebanyak 90 siswa (35.9%), dan faktor lain yaitu interpersonal sebanyak 64 siswa (25.5%). Selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan 129 (51.4%) siswa menggunakan *problem focused coping*, dan 122 (48.6%) siswa menggunakan *emotion focused coping*. Pada aspek *problem focused coping*, dimensi yang paling dominan digunakan adalah *problem focused* dengan *mean* 2.92 yang didukung oleh hasil penelitian menggunakan *open questionnaire* dimana 146 (58.2%) siswa menggunakan *problem focused* untuk mengatasi kesulitan dalam proses belajar mengajar. Kemudian, pada aspek *emotion focused coping* dimensi yang paling dominan digunakan adalah *seeking social support* dan *tension reduction* dengan *mean* 2.92 yang didukung oleh hasil penelitian menggunakan *open questionnaire* dimana 113 (45%) siswa menggunakan *tension reduction* untuk mengurangi perasaan stres dalam proses belajar mengajar.

Kata kunci: stres, akademik, *coping*