

## Deskripsi Stres Peserta Didik Saat Mengikuti Ujian Nasional pada Jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas

Paul Arjanto, S.Pd., M.Pd.  
Universitas Pattimura, Ambon  
E-mail: [paul.arjanto@fkip.unpatti.ac.id](mailto:paul.arjanto@fkip.unpatti.ac.id)

Artikel diterima: 09 Februari 2020; direvisi 17 Maret 2020; disetujui 15 April 2020

---

### ABSTRACT

The national exam raises various demands. Students feel they are required to achieve an achievement. These demands can put pressure on the potential to cause stress on students. The stress experienced by students at a mild level actually makes students excited to learn in the face of national exams, but at a later stage stress can cause complaints from students. The research objective was to identify the stress level of students before the secondary education level national exam. This research uses descriptive research with a quantitative approach (descriptive research). Research instrument to measure stress level based on symptoms / symptoms arising from individuals experiencing stress using the DASS Instrument (depression anxiety stress scale). The results showed that 8% of students experienced severe stress, 24% of students experienced moderate stress, 50% of students experienced stress at a mild level and 18% of students experienced stress at a normal level and no students experienced stress at a normal level. very heavy. Researchers suggest: 1) increasing the number of research subjects so that they can generalize research data, 2) controlling for other factors that are thought to affect students' stress levels such as social support from family, the role of guidance teachers in schools, and the personalities of students who are vulnerable to stress.

**Keywords:** national exam, stress, DASS



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

---

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat vital dalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis

---

serta bertanggung jawab. Untuk dapat mencapai fungsi dan tujuan pendidikan yang dimaksud, maka diperlukan peningkatan mutu pendidikan nasional untuk mengejar pendidikan bermutu untuk pemenuhan kebutuhan bagi masyarakat luas. Tujuan dari peningkatan mutu pendidikan nasional adalah peningkatan kualitas peserta didik yang menjadi sasaran pendidikan.

Dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut, diperlukan adanya evaluasi yang dapat mengukur baik secara kuantitas maupun kualitas dari pencapaian proses belajar pada setiap jenjang pendidikan. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 57 ayat (1) menyebutkan, evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dan pasal 58 ayat (2) menegaskan, evaluasi peserta didik, satuan pendidikan, dan program pendidikan dilakukan oleh lembaga mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistemik untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan.

Fenomena yang terjadi menunjukkan ujian nasional menimbulkan berbagai tuntutan. Peserta didik merasa dituntut untuk meraih pencapaian (*achievement*). Sekalipun pada tahun 2016 pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tidak mengisyaratkan nilai tertentu untuk meluluskan peserta didik. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang berpotensi menimbulkan stres pada diri peserta didik, dimana berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, peserta didik setelah mengikuti jam pelajaran di sekolah, peserta didik juga mengikuti jam pelajaran tambahan yang diadakan oleh guru mata pelajaran ujian nasional, kemudian setelah pulang di rumah peserta didik dibebankan juga dengan pekerjaan sehari-hari seperti mencuci pakaian, mengangkat air, dll yang menghabiskan cukup banyak energi peserta didik sehingga peserta didik hanya memperoleh waktu untuk belajar pada malam hari saja.

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari (Keliat, 1999: 3). Stres yang dialami peserta didik pada tingkatan yang ringan justru membuat peserta didik bersemangat untuk belajar dalam menghadapi ujian nasional, namun pada tahap selanjutnya stres dapat menimbulkan keluhan-keluhan dari peserta didik seperti sering merasa mengantuk di sekolah karena setiap hari harus pulang malam dan setelah itu harus mengerjakan tugas dari guru-guru yang semakin hari semakin banyak dan semakin sulit. Hal ini dapat menyita seluruh tenaga peserta didik sehingga menyebabkan kelelahan dan

---

kecapaian. Ketika hal ini terjadi, maka *overload* tersebut dapat menyebabkan stres, dalam bentuk kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh menurun, emosi yang tidak stabil, peserta didik merasa gugup, perasaan cemas, was-was ditambah dengan perut yang tiba-tiba sakit, menurunnya konsentrasi dan daya ingat, merasa tegang, gangguan tidur, perasaan takut bila tidak lulus ujian, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin, dan juga bisa membuat peserta didik tubuh gemetaran serta pingsan. Banyak faktor yang melatar belakangi hal tersebut, mulai dari persiapan untuk ujian yang tidak matang atau bahkan persiapan yang terlalu menguras energi peserta didik, rasa kurang percaya diri, atau tuntutan; baik dari diri sendiri atau orang-orang terdekat yaitu orangtua untuk memperoleh nilai dan prestasi yang tinggi.

Banyak bukti di lingkungan akademik bahwa tingkat stres yang berlebihan memiliki dampak negatif pada peserta didik, dengan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sekolah dan takut akan kegagalan akademik. Bahkan, sebanyak 50 persen mahasiswa di Amerika Serikat dilaporkan gagal menyelesaikan kuliah sesuai dengan waktu yang ditentukan. Manifestasi lainnya dari stres di kalangan peserta didik termasuk penggunaan alkohol, penyalahgunaan narkoba, bunuh diri dan kehamilan prematur. Sehubungan dengan bunuh diri, statistik menunjukkan bahwa sekitar 50.000 anak-anak muda berusia antara 15-24 tahun mencoba bunuh diri setiap tahunnya dan lebih dari 5.000 berhasil melakukan bunuh diri. Terry Beehr dan John Newman (dalam Rice, 1999) mengkaji ulang beberapa kasus stres dan menyimpulkan bahwa stres dapat menurunkan rasa percaya diri peserta didik. Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan peserta didik untuk menghadapi ujian nasional. Masalah yang muncul sebelum UN bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski peserta didik sudah belajar dengan baik namun peserta didik selalu memandang dirinya kurang kompeten dan kurang menguasai materi ujian. Hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi peserta didik.

Hasil penelitian para konselor menunjukkan 70% keberhasilan UN ditentukan faktor akademik dan 30% faktor pengendalian kecemasan saat tes. Meski hanya 30%, faktor pengendalian kecemasan yang rendah dapat merusak kemampuan akademik peserta didik. Jika stres yang dialami tidak dapat diatasi oleh peserta didik maka dapat berakibat pada menurunnya kemampuan peserta didik dalam mengerjakan soal pada saat mengikuti ujian nasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres peserta didik menjelang ujian nasional jenjang pendidikan menengah.

---

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (*descriptive research*). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII SMA di Kota Ambon dengan jumlah 50 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi.. Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat stres berdasarkan *symptom/gejala* yang muncul dari individu yang mengalami stres menggunakan Instrumen DASS (*depression anxiety stress scale*) dari Lovibond & Lovibond (1995). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah presentasi.

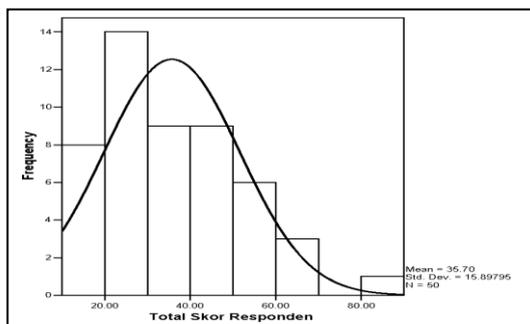
## HASIL

Data dari hasil penelitian melalui penyebaran kuesioner (skala stres) dengan jumlah pernyataan yang valid dan reliabel sebanyak 34 butir. Instrumen menggunakan skala pilihan jawaban skala 4 (0-1-2-3), mempunyai skor teoretik antara 0 sampai 102. Sedangkan skor empirik menyebar dari skor terendah 14 sampai dengan skor tertinggi 83. Deskripsi statistik tingkat stres peserta didik dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian**

<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>
50.00	14.00	83.00	35.70	31.50
<b>Modus</b>	<b>Std.Deviation</b>	<b>Varians</b>	<b>Skewness</b>	<b>Kurtosis</b>
17.00	15.89	252.74	0.782	0.268

Dari tabel di atas, apabila digambarkan dalam bentuk grafik akan diperoleh visualisasi pada gambar 1 sebagai berikut.



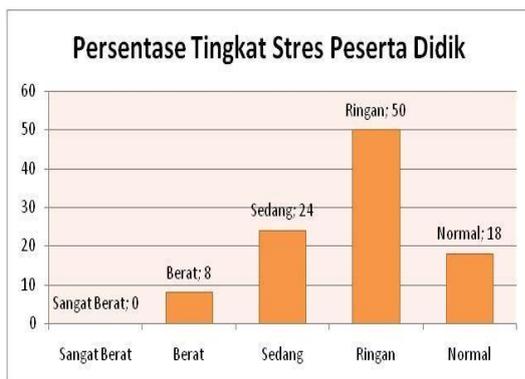
**Grafik 1. Total Skor Responden**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa dari sampel penelitian sejumlah 50 responden, dengan skor total stres peserta didik yaitu 1.785. Rata-rata (M) skor stres peserta didik 35,7. Simpangan baku (SD) 15,89. Modus (Mo) atau skor stres yang paling banyak muncul adalah 17. Median (Me) atau nilai tengah dari skor stres peserta didik 31,5 dan varians 252,74 serta skewness 0,782 yang mengindikasikan kurva menjulur ke arah kanan atau positif, dan kurtosis 0,268 yang mengindikasikan kurva menjulang (*leptocurtic*). Peneliti mengkategorikan tingkat stres peserta didik ke dalam beberapa kategori yang disajikan dalam 5 tingkatan yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat dengan skor idela antara 0-102. Pengkategorian tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Tingkat Stres Peserta Didik**

Kategori	Norma	Jumlah Subjek	%
Sangat Berat	$x > 84$	0	0%
Berat	$64 \leq x \leq 84$	4	8%
Sedang	$43 \leq x \leq 63$	12	24%
Ringan	$22 \leq x \leq 42$	25	50%
Normalx	$x < 22$	9	18%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tidak ada peserta didik yang dapat dikategorikan untuk tingkat stres sangat berat dengan rentang skor 85-102. 4 peserta didik dikategorikan memiliki tingkat stres berat dengan rentang skor 64-84. 12 peserta didik dikategorikan memiliki tingkat stres sedang dengan rentang skor 43-63. 25 peserta didik dikategorikan memiliki tingkat stres ringan dengan rentang skor 22-42 dan 9 peserta didik dikategorikan memiliki tingkat stres normal dengan rentang skor 0-21. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik akan diperoleh visualisasi pada gambar 2 sebagai berikut.



**Grafik 2. Persentase Tingkat Stres Peserta Didik.**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, 4 orang (8%) mempunyai tingkat stres yang berat, 12 orang (24%) mempunyai tingkat stres pada taraf sedang, 25 orang (50%) mempunyai tingkat stres pada taraf ringan dan 9 orang (18%) mempunyai tingkat stres pada taraf normal. Hasil tersebut juga menunjukkan tidak ada responden yang mempunyai stres pada tingkatan sangat berat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian skala stres yang dilakukan responden, peneliti mengkategorikan skor tiap indikator untuk mengetahui *symptoms* atau indikator stres yang sangat banyak dialami peserta didik-peserta didik saat menghadapi ujian nasional. Penggolongan skor tiap indikator stres dalam penelitian ini disajikan dalam 5 tingkatan yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat dengan skor ideal 0-150. Setelah itu peneliti menjumlahkan setiap skor item untuk mengetahui skor tiap indikator yang digunakan dalam instrumen penelitian.

Gejala-gejala stres yang berada pada kategori sedang ( $61 \leq x \leq 90$ ) adalah sebagai berikut: 1) aspek fisik: gangguan makan, gangguan otot dan persendian, jantung berdebar-debar dan kelelahan; 2) aspek psikis: gelisah dan cemas, khawatir dan depresi. Gejala-gejala stres yang berada pada kategori ringan ( $31 \leq x \leq 60$ ) adalah sebagai berikut: 1) aspek fisik: sakit kepala, gangguan tidur, mulut dan kerongkongan kering, dan keringat berlebihan; 2) aspek psikis: mudah tersinggung dan bereaksi berlebihan, takut dan panik, perasaan tidak bisa santai, tegang, tidak sabar, perasaan terkucil dan terasing, tidak bahagia, kelesuan mental, tidak ada harapan, daya ingat menurun, dan sulit berkonsentrasi. Gejala-gejala stres yang berada pada kategori normal ( $x < 30$ ) adalah sebagai berikut: 1) aspek fisik: gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, dan pingsan; 2) aspek psikis: tidak ada.

Dari hasil yang ada, dapat dilihat bahwa untuk kategori berat dan sangat berat tidak terdapat dalam jumlah penskoran tiap indikator. Hal ini disebabkan karena stres saat menghadapi ujian nasional sifatnya situasional dengan kata lain tidak dalam jangka waktu yang panjang. Menurut Lake (1993: 20), hanya ada satu perbedaan yang jelas antara gangguan ringan dan gawat yang biasanya berakhir dengan perawatan rumah sakit. Perbedaan itu terletak pada jangka waktu berlangsungnya gangguan itu.

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa 4 peserta didik (8%) mengalami stres yang berat, 12 peserta didik (24%) mengalami stres pada taraf sedang, 25 peserta didik (50%) mengalami stres pada taraf ringan dan 9 peserta didik (18%) mengalami tingkat stres pada taraf normal. Secara keseluruhan tingkat stres peserta didik berada pada taraf ringan ( $22 \leq x \leq 42$ ).

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Cavanaugh, J. C. & Kail, R. V. 2006. *Human Development: A Life Span View* (5<sup>th</sup> Ed.). Belmont: Wadsworth.
- Coper, C. dan Straw, A. 1995. *Stres Managemen yang Sukses*. Jakarta: KesainBlanc.
- Dadang, H. 2006. *Manajemen, Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: UI Press.
- Hamilton, A. 2007. *The Power Of Stres: Menerapkan Stres di Tempat Kerja* Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Hanson G. Petek. 1995. *Nikmatnya Stres*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Hoffman, E. 2009. *Sukses Ujian Tanpa Stres*. Malang: Penerbit GagasMedia.
- Keliat, B. A. 1999. *Seri Keperawatan: Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lake, T. 1993. *Psikologi Populer: Mengatasi Gangguan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Larlson, D. 2004. *Psikologi Populer: Mengatasi Kelelahan dan Stres*. Yogyakarta: Andi.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lindley, P. dkk. 1994. *Mengatasi Stres Secara Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Losyk, B. 2007. *Kendalikan Stres Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. 1995. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Meyer, J. 2005. *Mengelola Emosi Anda (Managing Your Emotions)*. Batam: Gospel Press.
- Nasution, M. N. 2001. *Manajemen Mutu Terpadu*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
-

- Rice, P. L. 1999. *Stress and Health*. London: Brooks Cole Publishing Company.
- Quick; J.C.& Quick; J.D. 1984. *Organization stres and preventive management*. Boston: McGraw-Hill, Inc.
- Salkind, N. J. 2006. *Encyclopedia of Human Development*. California: SAGE Publication.
- Santrock, J. W. 2011. *Child Development* (13<sup>th</sup> Ed.). New York: McGraw Hill.
- 2011. *Life-Span Development* (13<sup>th</sup> Ed.). New York: McGraw Hill.
- Selye, H. 1976. *The Stres of Life*, New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Sigelman, C. K. & Rider, E. A. 2009. *Life-Span Human Development* (6<sup>th</sup> Ed.). Belmont: Wadsworth.
- Swarth, J. 2006. *Stres dan Nutrisi*. Surabaya: Penerbit Bumi Aksara.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 Amandemen ke-empat.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Weiss, D. 1996. *Psikologi Populer: Manajemen Stres*. Jakarta: Binapura Aksara.
- Wright, Norman. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit Andi.