



## **Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa Di SMA Negeri 6 Padang Tahun Ajaran 2025/2026**

<sup>1</sup>\*Basyaratunnisa Ginting, <sup>2</sup>Linda Fitria, <sup>3</sup>Ridho Rismi

<sup>1,2</sup>Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>[basyaransa03@gmail.com](mailto:basyaransa03@gmail.com), <sup>2</sup>[linda.fitria81@gmail.com](mailto:linda.fitria81@gmail.com), <sup>3</sup>[ridhorismi@upiyptk.ac.id](mailto:ridhorismi@upiyptk.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian kuantitatif ini dilakukan di SMA Negeri 6 Padang Tahun Ajaran 2025/2026 dengan tujuan untuk mengungkapkan kondisi stres akademik dan hasil belajar siswa serta mengetahui hubungan antara keduanya, berdasarkan identifikasi masalah bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik dan emosi yang memperburuk kondisi psikologis, mengganggu konsentrasi, dan menurunkan hasil belajar, di mana hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan hasil belajar siswa dengan nilai r hitung sebesar 0,737 lebih besar dari r tabel sebesar 0,2423 pada taraf signifikansi 0,05, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik siswa maka semakin rendah hasil belajar yang diperoleh, dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi hasil belajar siswa, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

**Kata kunci : Stres Akademik, Hasil Belajar, Siswa**

### **ABSTRACT**

*This quantitative study was conducted at SMA Negeri 6 Padang in the 2025/2026 academic year with the aim of revealing the conditions of students' academic stress and academic achievement as well as identifying the relationship between them, based on the problem identification that students have difficulty managing academic stress and emotions, which worsens their psychological condition, disrupts concentration, and lowers academic performance, where the hypothesis test results indicate a significant negative relationship between academic stress and academic achievement with a correlation coefficient (r) of 0.737, which is greater than the r table value of 0.2423 at a 0.05 significance level, indicating that the higher the academic stress, the lower the academic achievement, and vice versa, thus the research hypothesis is accepted.*

**Keywords: Academic Stress, Learning Achievement, Students**

## I. PENDAHULUAN

Fenomena stres akademik telah menjadi isu yang signifikan dalam dunia pendidikan, terutama di kalangan siswa sekolah menengah atas. Studi awal yang dilakukan pada tahun 2016 terhadap siswa SMK Negeri 9 Padang menunjukkan tingginya tingkat stres akademik, di mana lebih dari 80% siswa merasa takut mendapatkan nilai ulangan yang jelek dan merasa kebingungan akibat tugas yang menumpuk. Fenomena ini diperkuat oleh data statistik yang menunjukkan bahwa stres pada siswa di Indonesia meningkat secara rata-rata sebesar 55,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan akademis merupakan faktor utama yang menyebabkan siswa mengalami stres, terutama yang berkaitan dengan beban tugas, tuntutan sosial, dan ujian (Putri & Yuliani, 2023; Sari et al., 2022).

Masalah ini semakin kompleks karena stres akademik didefinisikan sebagai respons negatif yang muncul akibat ketidakmampuan siswa menghadapi tuntutan dan tekanan dalam lingkungan pendidikan. Kondisi ini dapat memicu respons fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Dampak negatif dari stres akademik sangat beragam, mulai dari penurunan daya ingat, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, hingga gejala fisik seperti kelelahan dan sakit kepala. Stres yang tidak terkelola dengan baik berpotensi merusak kesehatan mental siswa, menimbulkan kecemasan dan depresi, serta melemahkan motivasi belajar. Temuan ini juga didukung oleh penelitian lain yang menekankan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa (Saputri & Afi, 2022; Utami & Japar, 2021).

Terjadinya stres akademik yang terus-menerus berdampak langsung pada kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Hasil belajar, sebagai indikator keberhasilan pendidikan, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sayangnya, data dari Pusat Penilaian Pendidikan (Puspendik) Kemendikbud menunjukkan tren penurunan nilai rata-rata ujian nasional di jenjang SMA dari tahun 2017 ke 2018, baik untuk jurusan IPA maupun IPS. Penurunan ini mengindikasikan adanya masalah mendasar dalam pencapaian prestasi akademik siswa. Banyak penelitian lain juga menemukan hubungan signifikan antara stres akademik yang tinggi dengan penurunan prestasi belajar. Stres dapat mengganggu konsentrasi dan memicu perilaku maladaptif yang menghambat kinerja akademis (Wahyuni et al., 2021; Lestari, 2023).

Berdasarkan paparan di atas, terdapat kesenjangan antara tuntutan pendidikan dan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademis. Meskipun pendidikan bertujuan untuk

mengembangkan potensi siswa, realitas menunjukkan bahwa banyak siswa justru merasa tertekan oleh tuntutan tersebut. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan, di mana tuntutan akademis yang berat menyebabkan stres, yang pada akhirnya menurunkan hasil belajar yang merupakan tolok ukur utama keberhasilan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana dinamika stres akademik ini secara spesifik memengaruhi hasil belajar siswa, untuk menemukan strategi intervensi yang efektif.

Dengan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang pada tahun ajaran 2025/2026. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor psikologis, seperti stres, yang secara langsung memengaruhi prestasi siswa. Pemahaman ini krusial untuk mengembangkan program bimbingan konseling dan intervensi yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik mereka. Kebaruan penelitian ini terletak pada lokus penelitian yang spesifik di SMA Negeri 6 Padang, mengisi kekosongan data empiris di sekolah tersebut dan memberikan rekomendasi yang relevan dan kontekstual bagi pihak sekolah dan membuat kebijakan pendidikan setempat (Sari & Lestari, 2022).

## II. METODE PENELITIAN

### Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasional. Metode penelitian kuantitatif dipilih untuk menguji teori dan mengidentifikasi hubungan antara variabel melalui pengumpulan dan analisis data numerik. Pendekatan ini sesuai untuk meneliti hubungan antara stres akademik (variabel X) dengan hasil belajar (variabel Y). Menurut Sugiyono (2022), metode kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme yang melibatkan penggunaan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel tertentu, lalu menganalisisnya secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Hal ini selaras dengan tujuan penelitian ini untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara stres akademik dan hasil belajar siswa. Sementara itu, penelitian korelasional bertujuan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa intervensi peneliti (Sudaryono, 2021).

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa Fase F di SMA Negeri 6 Padang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 314 siswa. Populasi ini terdiri dari sembilan kelas, yaitu Fase F.1 hingga Fase F.9. Adapun sampel penelitian ditetapkan

menggunakan teknik proportional random sampling untuk memastikan keterwakilan setiap kelas. Berdasarkan rumus Taro Yamane (1967) dengan presisi 5%, jumlah sampel yang didapat adalah 176 siswa. Jumlah ini memenuhi kriteria ukuran sampel yang layak dalam penelitian kuantitatif, yaitu antara 30 hingga 500 subjek (Sugiyono, 2015). Untuk menentukan jumlah sampel di setiap kelas, digunakan rumus proporsional dari Riduwan (2013).

#### Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen utama yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket (kuesioner) yang disusun dengan model Skala Likert. Skala ini dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa terkait stres akademik dan hasil belajar. Angket Stres Akademik (variabel X) terdiri dari 40 butir pertanyaan, sementara angket Hasil Belajar (variabel Y) terdiri dari 50 butir pertanyaan, dengan setiap butir memiliki lima alternatif jawaban (Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah). Sebelum digunakan, angket diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan rumus Pearson Product Moment (Riduwan, 2013) untuk memastikan instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Arikunto, 2013), sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus koefisien Alpha (Anas Sudijono, 2016) untuk mengukur keandalan instrumen (Arikunto, 2016).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Versi 24. Langkah-langkah analisis data meliputi uji normalitas untuk memastikan data terdistribusi secara normal, uji linearitas untuk menguji hubungan linear antar variabel, serta uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment (Riduwan, 2013) untuk mengukur kekuatan hubungan antara stres akademik dan hasil belajar. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai r-hitung dan r-tabel, di mana hipotesis diterima jika r-hitung lebih besar dari r-tabel (Sugiyono, 2021).

#### Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Padang yang beralamat di Jalan Koto Kaciak, Sultan Syahrir, Kecamatan Padang Selatan, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026. Prosedur penelitian dimulai dengan penyusunan dan validasi instrumen angket. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, angket disebarluaskan kepada sampel penelitian, yaitu 176 siswa Fase F. Peneliti memberikan penjelasan tentang tata cara pengisian angket untuk memastikan responden memahami setiap pertanyaan. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya dan diskonfirmasi secara manual sebelum diinput ke dalam program SPSS 24 untuk dianalisis. Tahap akhir adalah melakukan analisis statistik deskriptif dan inferensial (normalitas, linearitas, dan korelasi) untuk menguji hipotesis penelitian dan menarik kesimpulan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Kelas Responden

No	Kelas	Jumlah (Orang)	Presentase (%)
1	Fase F1	20	11%
2	Fase F2	17	10%
3	Fase F3	21	12%
4	Fase F4	17	10%
5	Fase F5	21	12%
6	Fase F6	21	12%
7	Fase F7	17	10%
8	Fase F8	21	12%
9	Fase F9	21	12%
<b>Total</b>		<b>176</b>	<b>100</b>

Perhitungan statistik untuk Stres Akademik dengan Hasil Belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Statistik Stres Akademik dan Hasil Belajar

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Hasil Belajar	145.95	17.784	176
Stres Akademik	109.27	12.196	176

Seperti yang terdapat diatas dapat dilihat variabel Stres Akademik sebanyak 176 siswa memiliki jumlah *mean* 109.27, *standar deviation* 12.196. Sedangkan pada variabel Hasil Belajar sebanyak 176 siswa dengan jumlah *mean* 145.95, dan *standar deviation* 17.784.

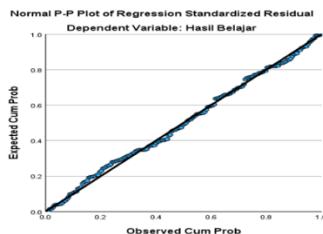
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Unstandardized Residual	
	N	176
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.97013892
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.036
	Negative	-.040
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.712
	99% Confidence Interval	.700
	Lower Bound	.723

a. Test distribution is Normal.

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka nilai residual berdistribusi Normal
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka nilai residual tidak berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi Normal (Ghozali, 2018).



**Gambar 1. Hasil Uji Linearitas**

Berdasarkan hasil linieritas antara Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa bahwa titik-titik residual bertebar mengikuti garis diagonal seperti diatas, maka dapat disimpulkan Normal.

#### **Uji Hipotesis**

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Stres Akademik	145.95	316.255	.740	.547	.
Hasil Belajar	109.27	148.748	.740	.547	.

**Gambar 2. Hasil Uji Hipotesis**

Berdasarkan perbandingan antara nilai r-hitung dan r-tabel, hipotesis penelitian ini diterima. Dengan nilai r-hitung sebesar 0,740 yang lebih besar dari r-tabel sebesar 0,2423, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil ini menegaskan adanya hubungan yang kuat dan searah antara kedua variabel tersebut.

#### **Pembahasan**

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang. Temuan ini didasarkan pada nilai r-hitung sebesar 0,737, yang secara signifikan lebih besar dari nilai r-tabel sebesar 0,2423. Selain itu, uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ( $> 0,05$ ), yang mengonfirmasi bahwa data residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi statistik parametrik untuk pengujian korelasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Mufadhal Barseli (2018) yang berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa di SMA Negeri 10 Padang". Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan hasil belajar, di mana koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,220. Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah pula hasil belajar yang mereka capai, dan sebaliknya.

Fenomena ini selaras dengan kondisi di lapangan, di mana siswa di SMA Negeri 6 Padang sering kali mengalami tekanan akibat banyaknya

tugas, ujian yang menumpuk, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru. Stres akademik, yang didefinisikan sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang melampaui kemampuan siswa (Barseli et al., 2018), mengganggu aspek kognitif, emosional, dan perilaku, yang pada akhirnya memengaruhi performa belajar. Stres yang tidak terkelola dengan efektif ini menghambat konsentrasi dan motivasi, yang secara langsung berdampak pada penurunan hasil belajar siswa, sebagaimana diteorikan oleh Desmita (2015) dan Mosanya (2020).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya dan memberikan bukti empiris bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor krusial yang memengaruhi pencapaian hasil belajar siswa. Hubungan signifikan ini menggarisbawahi perlunya perhatian serius dari pihak sekolah dan pendidik untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif bagi siswa guna mengoptimalkan potensi akademik mereka.

#### **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah pula hasil belajar yang mereka capai. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada satu sekolah di Padang, sehingga generalisasi hasilnya mungkin terbatas. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melibatkan subjek yang lebih luas dari berbagai sekolah dan wilayah yang berbeda. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat memperluas fokus dengan menggunakan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor spesifik penyebab stres akademik dan bagaimana strategi coping siswa dapat memengaruhi hubungan antara stres dan hasil belajar.

#### **V. DAFTAR PUSTAKA**

- Anas Sudijono. (2016). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). Manajemen Penelitian. Rineka Cipta.
- Barseli, M. (2018). Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa Di Sma Negeri 10 Padang. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 6(3), 131–138. <Https://Doi.Org/10.29210/129700>
- Barseli, M., Dkk. (2018). Psikologi Pendidikan. Deepublish.
- Chaterine, S. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Siswa. Universitas Kristen Satya Wacana.

- Desmita. (2015). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. *Remaja Rosdakarya*.
- Dimyati & Mudjiono. (2013). Belajar Dan Pembelajaran. *Rineka Cipta*.
- Fauziyyah, A. N. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Stres Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2), 112–120.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program Ibm Spss 25. *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Hidayat, B. U. A. (2019). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. *Rineka Cipta*.
- Hidayat, M., & Nirmala, N. (2017). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 45–56.
- Jihan, N., Dkk. (2016). Teori Belajar Dan Pembelajaran. *Deepublish*.
- Lestari, S. W. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 3(1), 1–10.
- Mosanya, E. O. (2020). Academic Stress And Students' Performance: The Mediating Role Of Psychological Well-Being. *Journal Of Education And Learning*, 14(2), 156–167.
- Mulya, M. A., & Indrawati, E. (2017). Hubungan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–112.
- Nana Sudjana. (2016). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. *Remaja Rosdakarya*.
- Nofrita, E. (2016). Tingkat Stres Akademik Siswa Smk Negeri 9 Padang. *Skripsi. Universitas Negeri Padang*.
- Oemar Hamalik. (2017). Proses Belajar Mengajar. *Bumi Aksara*.
- Putri, A., & Yuliani, R. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Dan Lingkungan Belajar Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pendidikan*, 4(2), 150–160.
- Raharjo, N., & Sari, N. K. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kecemasan Belajar. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rahmawati, W. K. (2017). Academic Stressor Pada Mahasiswa. *Universitas Gadjah Mada*.
- Riduwan. (2013). Dasar-Dasar Statistik Pendidikan. *Alfabeta*.
- Rusman. (2015). Belajar Dan Pembelajaran. *Raja Grafindo Persada*.
- Santrock, J. W. (2019). *Educational Psychology*. *Mcgraw-Hill Education*.
- Saputri, A. E., & Afi, A. S. (2022). Peran Dukungan Sosial Orang Tua Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 25–36.
- Sari, D. P., & Lestari, Y. (2022). Urgensi Pengembangan Model Pembelajaran Adaptif Berbasis Konteks Lokal. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 8(1), 75–84.
- Sari, F., Et Al. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 10(1), 1–12.
- Sayekti, E. (2017). Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Universitas Indonesia*.
- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres Akademik Dan Strategi Koping. *Universitas Sumatera Utara*.
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. *Alfabeta*.
- Sumantri, M. S. (2015). Strategi Belajar Mengajar. *Remaja Rosdakarya*.
- Suprijono, A. (2015). *Cooperative Learning: Teori Dan Aplikasi Paikem*. *Pustaka Pelajar*.
- Syaiful Bahri & Aswan. (2016). Strategi Belajar Mengajar. *Rineka Cipta*.
- Taro Yamane. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis*. *Harper And Row*.
- Utami, P. R., & Japar, M. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 18–26.
- Wahyuni, E., Et Al. (2021). Analisis Korelasi Stres Akademik Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial*, 3(2), 134–145.
- Yurike, Y., & Hatmanti, E. (2019). Dampak Stres Akademik Terhadap Perilaku Siswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(1), 1–10.