

Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa *School from Home*

Wulida Rohmatillah¹⁾

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan
Email: rohmatillahwulida@gmail.com

Nanik Kholifah²⁾

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan
Email: nanikkholifah@yudharta.ac.id

Abstract. The current spread of Covid-19 has forced the government to come up with a policy that forces students to study from home, which was eventually known as school from home. This study was conducted with the aim of knowing the differences in academic stress between male and female students from home schooling. The research method used is quantitative research. The subjects in this study were students of Darut Taqwa High School, which consisted of 30 male students and 30 female students. Data was collected using the academic stress scale. Based on the calculation of the validity test, obtained 30 valid items from the stress scale with an academic reliability coefficient of 0.99. The data obtained showed that the level of academic stress of male students who were in the low category was 30% and the medium category was 70%. Meanwhile, female students have academic stress levels which are in the medium category of 36.6% and the high category of 73.4%. Based on the results of data analysis using the t-test between groups, the results were 2,632 with a t-table of 5%, which was 2,000. This means that the results of this study indicate that there are differences in academic stress between male and female students studying from home.

Keywords: Gender, Students, Academic Stress

Abstrak. Semakin meluasnya penyebaran Covid-19 saat ini membuat pemerintah memunculkan kebijakan yang mengharuskan siswa belajar dari rumah, yang kemudian dikenal dengan istilah *school from home*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendelitan kuantitatif. Subjek dalam penelitian adalah siswa SMK Darut Taqwa, yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stress akademik. Berdasarkan perhitungan uji validitas, diperoleh 30 aitem yang valid dari skala stress akademik dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,99. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat stress akademik siswa laki-laki yang berada pada kategori rendah sebesar 30% dan kategori sedang sebesar 70%. Sedangkan siswa perempuan memiliki tingkat stress akademik yang berada pada kategori sedang sebesar 36,6% dan kategori tinggi sebesar 73,4%. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji t antar kelompok diperoleh hasil sebesar 2,632

dengan t-tabel 5% yaitu sebesar 2,000. Artinya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*.

Kata Kunci: Gender, Siswa, Stress Akademik

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk masyarakat Indonesia. Sebagai salah satu cara untuk lebih memajukan pendidikan, maka pendidikan diselenggarakan mulai dari tingkat Sekolah dasar (SD) sampai Perguruan tinggi. Akan tetapi, melihat kondisi saat ini, tidak memungkinkan bagi siswa untuk melaksanakan sekolah seperti biasanya. Semakin meluasnya penyebaran wabah Covid-19 membuat pemerintah dan semua *stakeholder* harus berfikir keras dalam menangani kasus ini. Sampai ada yang mengambil langkah *refresif* seperti pembatasan wilayah atau *lock down*, dan juga melakukan aturan pembatasan sosial atau *sosial distancing*.

Pembatasan interaksi sosial masyarakat dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan. Kebijakan *social distancing* berakibat fatal terhadap roda kehidupan manusia. Masalah ekonomi yang paling terasa dampaknya, karena hal ini menyentuh

berbagai lapisan masyarakat. Tak terkecuali bidang pendidikan ikut juga terdampak kebijakan ini. Keputusan pemerintah yang mendadak dengan meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah atau madrasah menjadi di rumah tentu membuat kelimpungan banyak pihak.

Mayoritas pelajar yang melaksanakan sistem belajar *online* dari rumah masing-masing sejak pertengahan Maret lalu, menyatakan jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang sekarang sedang dijalani. Rasa jenuh dan bosan itu dipicu kurang kreatifnya sistem pembelajaran daring yang diterapkan pemerintah akibat mewabahnya virus corona atau Covid-19. Seperti yang diungkapkan oleh ketua PW IPNU Jawa Timur, Choirul Muntadiin yang menyatakan bahwa dari hasil survei yang mereka lakukan, mayoritas pelajar di Jawa Timur menilai sistem pembelajaran daring untuk pelajar yang 'dirumahkan' sejak pertengahan bulan lalu, kurang kreatif.

Selanjutnya, sebanyak 92,29% pelajar Jawa Timur yang menjadi responden survei menginginkan metode belajar daring yang lebih kreatif dan inovatif. Hal tersebut didukung dengan temuan lainnya, bahwa ada 88,75% responden yang menganggap sistem kegiatan belajar mengajar (KBM) saat ini menjenuhkan, membosankan dan membuat stress (kompas.com, Kamis, 16/4/2020). Berdasarkan hasil survey, mayoritas pelajar di Jawa Timur menyatakan lebih senang saat belajar di sekolah. Survei persepsi pelajar pada kategori ini, 82% responden mengaku lebih senang belajar di sekolah, 15% menyatakan lebih senang belajar daring, dan sisanya menyatakan tidak tahu.

Direktur Student Reseach Center (SRC) PW IPNU Jawa Timur, Ahmad Ainun Najib menambahkan, hasil survei juga mengungkap pendapat para pelajar di Jawa Timur tentang langkah pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19. Mayoritas pelajar yang menjadi responden survei, setuju dengan penerapan pembatasan sosial dan ketentuan menjaga jarak aman. Najib

mengatakan, survey tentang persepsi pelajar di tengah pandemi Covid-19 dilaksanakan pada 28 Maret - 11 April 2020. Survei itu melibatkan 480 responden dari kalangan pelajar SMP dan SMA. Para responden berasal dari 38 Kabupaten/Kota di Jawa Timur. Kompas.com (16/04/2020).

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu diantaranya yaitu faktor jenis kelamin. Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma dan perempuan menghasilkan sel telur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Norkasiani dan Tamher (2009) bahwa perempuan lebih siap menghadapi masalah dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

Fight or flight adalah suatu teori psikologis yang dicetuskan oleh Waltern Cannon dalam Arora (2008) dan ini terjadi pada pria, bahwa hanya ada dua kemungkinan yang terjadi di saat seorang pria menghadapi masalah dimana berusaha melawan masalah tersebut dan mengambil risiko (*fight*)

atau melarikan diri dari masalah tersebut (*flight*). Respon inilah yang sering terjadi pada tubuh seorang pria. Mereka biasanya menghadapi stress itu dan melawannya hingga menang atau berusaha menghindar jauh-jauh dari stres dan masalah yang dihadapi. Tidak heran jika pada saat stress seorang pria cenderung menjadi kurang rasional dan cenderung bersikap curiga, serta cenderung untuk menghindar dari keluarga atau orang-orang di sekitarnya (Nasution, 2007).

Stress Akademik

Menurut Hardjana (dalam Harvinta 2015) stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Respon terhadap stresor akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*. *Cognitive response* ialah respon yang muncul dari pemikiran, seperti : kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas

akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan. *Behavior response* ialah respon yang muncul dari perilaku, seperti : menarik diri, menggunakan obat-obatan, dan alkohol, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menagis tanpa alasan. *Physical response* ialah respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti : telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. *Affective response* ialah respon yang muncul dari perasaan, seperti : cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Sebagian sumber stres siswa berasal dari masalah akademik (Elisa dalam Taufik & Ifdil, 2013). Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. (Shahmohammadi dan Taufik & Ifdil 2013).

Desmita dan Greenberg (dalam Oktamiati dan Putri 2014) mengungkapkan bahwa salah satu stress yang ditimbulkan oleh sekolah adalah stres akademik. Stress akademik adalah stress yang bersumberkan dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar atau lebih dikenal tekanan akademik dan tekanan teman sebaya. Haiman & Kariv (dalam Nurmaliyah, 2014) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stresor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persainagn akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan

tuntutan (Alvin dalam Rahmawati, 2012).

Alvin (dalam Rahmawati, 2012) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu: pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik yaitu: pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba.

Gender

Fakih (2006, dalam anggi (2018) mengemukakan bahwa *gender* merupakan sifat yang melekat pada kaum laki-laki atau perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural. Perubahan ciri dan sifat-sifat yang terjadi dari waktu ke waktu dan dari tempat ketempat lainnya disebut *gender*.

Puspitawati (2012) menyebutkan kata "*gender*" dapat diartikan sebagai perbedaan peran, fungsi, status dan tanggungjawab pada laki-laki dan perempuan sebagai hasil dari bentukan

(konstruksi) sosial budaya yang tertanam lewat proses sosialisasi dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dengan demikian *gender* adalah hasil kesepakatan antar manusia yang tidak bersifat kodrati. Oleh karenanya *gender* bervariasi dari satu tempat ke tempat lain dan dari satu waktu ke waktu berikutnya. *Gender* tidak bersifat kodrati, dapat berubah dan dapat dipertukarkan pada manusia satu ke manusia lainnya tergantung waktu dan budaya setempat

Rahayu (2011) *gender* di artikan sebagai konstruksi sosiokultural yang membedakan karakteristik maskulin dan feminim, Moore dalam Rahayu (2011) mengemukakan bahwa *gender* berbeda dengan seks dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang bersifat biologis. Istilah *gender* dikemukakan oleh para laki-laki yang bersifat bawaan (ciptaan Tuhan) dan bentuknya budaya antara laki-laki dan perempuan yang merupakan hasil konstruksi sosial dan dapat berubah sesuai dengan perkembangan jaman. Dari beberapa penjelasan mengenai kelamin berdasarkan dimensi biologis dan tidak dapat diubah-ubah, sedangkan *gender*

merupakan hasil konstruksi manusia berdasarkan dimensi sosial-kultural tentang laki-laki atau perempuan.

Selanjutnya Santrock (2003) mengemukakan bahwa istilah *gender* dan seks memiliki perbedaan dari segi dimensi. Istilah seks (jenis kelamin) mengacu pada dimensi biologis seorang laki-laki dan perempuan, sedangkan *gender* mengacu pada dimensi sosial-budaya seorang laki-laki dan perempuan. Selain itu, istilah *gender* merujuk pada karakteristik dan ciri-ciri sosial yang diasosiasikan pada laki-laki dan perempuan. Karakteristik dan ciri yang diasosiasikan hanya didasarkan pada perbedaan biologis, melainkan juga pada interpretasi sosial dan kultural tentang apa artinya menjadi laki-laki atau perempuan (Rahmawati, 2004).

Gender menurut Oakley (1972) adalah perbedaan kebiasaan atau tingkah laku antara perempuan dan laki-laki yang dikonstruksikan secara sosial yang dibuat oleh laki-laki dan perempuan, hal itu merupakan bagian dari kebudayaan. Perbedaan perempuan dan laki-laki menurut *gender* didasarkan pada budaya yang berdasar

norma-norma yang berlaku dimasyarakat sehingga konstruksi gender bias berubah antara masyarakat satu dengan masyarakat yang lainnya.

Menurut Oakley (1972), aspek-aspek yang mempengaruhi *gender*, adalah:

1. pengaruh biologis, mulai dari usia pra sekolah anak laki-laki dan perempuan lebih sering bermain dengan anak-anak yang memiliki jenis kelamin yang sama;
2. pengaruh kognitif, dalam pengaruh kognitif terdapat skema yakni jejaringan mental dari kepercayaan tentang ekspektasi tentang apa makna menjadi seorang laki-laki atau perempuan.
3. pengaruh pembelajaran, yang dipenuhi dengan pesan-pesan langsung ataupun tidak langsung mengenai bagaimana seharusnya anak laki-laki atau perempuan dalam berperilaku.

Respon stres dari setiap orang berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin. *Gender* perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres,

kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter dan Perry, 2005).

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin. Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya peningkatan bahkan penurunan nafsu makan. Adanya pengaruh hormon esterogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress. Laki-laki tidak mudah mengalami stres meskipun banyak memiliki sumber stres (stressor). Dalam hal ini dapat dipahami bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres antara perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini dikarenakan cara penanganan stres yang dilakukan. Perempuan dan laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi yang sama

dalam menghadapi stressor yang ada (Sunarni, dkk, 2017).

Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) & Goff.A.M. (2011) menemukan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Menurut Anggola & Ongori (2009), hal tersebut karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik.

Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stress di kalangan siswa. Keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha siswa untuk tidak gagal. Siswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stress tinggi sedangkan siswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stresnya rendah (Pamukhti, 2016).

Tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi ditemukan pada mahasiswa perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stress. Laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik sehingga cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego (Ruhmadi dkk., 2014).

Terlepas dari jenis kelamin laki-laki atau perempuan, stress akademik akan menjadikan seseorang cenderung merasakan beban yang ditanggung lebih berat dari yang lainnya. Dalam hal ini stress akademik seharusnya bias diatasi baik itu laki-laki atau perempuan. Stress akademik merupakan tantangan bagi setiap lapisan dalam jenjang pendidikan yang harus diatasi oleh semua orang yang berkecimpung di dunia pendidikan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan ini sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua macam yaitu, variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah Stress Akademik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *gender*.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang mengenyainya ingin diperoleh keterangan atau orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Amirin, 1986, dalam Fitrah& Lutfiyah, 2018).

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah remaja siswa SMK Darut

Taqwa dengan populasi sebanyak 991 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana Teknik pengambilan sample dengan pertimbangan tertentu. Teknik pengambilan data ini digunakan karena tidak semua sample memiliki kriteria sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan pada penelitian ini yaitu: sample merupakan siswa yang mengalami stress akademik dan juga sampel terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan.

Menurut Sugiono (2008) sampel dengan penelitian komparatif (perbandingan) seperti laki-laki dan perempuan boleh menggunakan 60 responden yang dibagi menjadi dua, 30 responden laki-laki dan 30 responden perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala psikologi, di mana skala yang dipakai adalah skala stress akademik. Sebelum digunakan sebagai alat dalam pengambilan data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba pada skala tersebut.

Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment Person*.

Menurut Azwar (2010) aitem dikatakan valid apabila memiliki

koefisien validitas atau $r_{xy} > 0,30$.

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas dari 40 aitem skala stress akademik, ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Hasil Uji Validitas

No.	Variabel	Validitas	Item Valid
1.	Stress Akademik	0,3 – 0,6	30

Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians Hoyt. Dari perhitungan

menggunakan rumus analisis varians Hoyt, maka ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Reliabilitas	Kategori Reliabilitas
1	Stress akademik	0,99	Sangat Tinggi

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 siswa SMK

Darut Taqwa didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3.

Kategori stress akademik siswa laki-laki

Kategori	Subjek	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	9	30%
Cukup	21	70%
Tinggi	0	0%
Sangat Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa 0% siswa laki-laki memiliki stress sangat rendah, 9% siswa laki-laki memiliki stress rendah, 21% siswa laki-laki memiliki stress

cukup, 0% siswa laki-laki memiliki stress tinggi, 0% siswa laki-laki memiliki stress sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan persentase tertinggi sebesar 70%.

Tabel 4.

Kategori stress akademik siswa perempuan

Kategori	Subjek	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	8	26.6%
Tinggi	22	73.3%
Sangat Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa 0% siswa perempuan memiliki stress sangat rendah, 0% siswa perempuan memiliki stress rendah, 26.6% siswa perempuan memiliki stress cukup, 73.3% siswa perempuan memiliki stress tinggi, 0% perempuan memiliki stress sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan persentase tertinggi sebesar 73.3%.

Selanjutnya, berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji-t antar kelompok, diperoleh hasil t-antar sebesar 2,632 dengan t-tabel 5% yaitu sebesar 2,000 maka $t\text{-Antar} > t\text{-tabel}$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.

Hasil perhitungan Uji-t

Prediktor	Hasil	t-tabel 5%	Keterangan
Y	2.632	2.000	Signifikan

Diskusi

Dari hasil penelitian yang dihasilkan dari perhitungan statistik dengan menggunakan uji-t antar kelompok menunjukkan bahwa t-Antar sebesar 2,632 dengan t-tabel 5% yaitu 2,000. Artinya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Hasil ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Ruhmadi dkk (2014), yang mengatakan bahwa siswa yang berjenis kelamin perempuan ditemukan memiliki tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) & Goff.A.M. (2011) yang menemukan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin. Akan tetapi, wanita lebih mudah mengalami

gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah serta adanya peningkatan bahkan penurunan nafsu makan. Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress. Laki-laki tidak mudah mengalami stres meskipun banyak memiliki sumber stres (stressor).

Ruhmadi dkk. (2014) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stress akademik. Dimana terlihat pada tabel bahwa semakin tinggi tingkatan usia, maka tingkat stres akademik cenderung semakin ringan.

Stress akademik juga dapat dipengaruhi oleh teman sebaya. Yoga dkk. (2018) mengatakan Mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini

adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu remaja dalam mengatasi stres yang sangat berat.

Respon stres dari setiap orang berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin. *Gender* perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres. Kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter dan Perry, 2005).

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), pada kondisi stress akademik berat Siswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh Siswa. Hasilnya adalah Siswa menjadi pusing, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur (Wombie, 2001). Stres akademik berat dengan jumlah yang banyak dan terus menerus juga dapat meningkatkan risiko penyakit bagi Siswa (Smeltzer & Bare 2008).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *scholl from home*, di mana perbedaan *gender* dapat mempengaruhi tingkat stress akademik siswa.

Referensi

- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stres among under graduate students. *Academic journals, Educational research and review*. 4(2), 063-067.
- Agus, S. (2012). *Membuat Aplikasi Absensi Dan Kuesioner untuk Panduan Skripsi*. Jakarta: PT. Elex Media Koputindo.
- Asiyah, S. N. (2010). *Belajar Psikologi Faal*. Surabaya: IAIN Press.
- Azwar, S. (2019) *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Enggar, S., & Wahyudi (2011). *Analisis Efisiensi dan Efektivitas Penerimaan Pajak Daerah Propinsi Jamb* [Skripsi]. Fakultas Ekonomi Universitas Jambi Kampus Pinang Masak Mendalo Darat, Jambi.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in

- adolescence. *European review of applied psychology*, 54(4), 261-271.
- Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harvinta. (2015). *Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi* [Skripsi] Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hughes, F. P., & Noppe, L. D. (1985). *Human Development Across The Life Span*. New York. West Publishing Company.
- Kelly, E. (2017). *Statistika II*. Pasuruan. (Tidak diterbitkan)
- Maryam, R. S., Hartini, T., & Sumijatun, S. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia di Panti Werdha. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 6(1), 45-56.
- Nasution (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja* [Skripsi]. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara. Medan.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, (Online), 2(3), 273-282.
- Oktamiati, H., & Putri, E. Y. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di sekolah Dasar Kab. Bogor*.
- Oon, A. N. L. (2007). *Seri teaching children handling study stress*. (diterjemahkan oleh: A.K. Anwar). Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Potter, P.A, & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa. Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Puspitawati, H., & Fahmi, S. A. (2008). Analisis Pembagian Peran Gender Pada Keluarga Petani. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 1(2), 131-140.
- Rahmawati. (2012). *Dasar-dasar Kebidanan*. Jakarta. PT. Prestasi Pustakarya.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189.
- Santrock & John W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana, N., & Ibrahim (2018). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarni, T., Pramono, S., & Asmah, R. (2007). Flavonoid antioksidan penangkap radikal dari daun kepel (*Stelechocarpus burahol* (Bl.) Hook f. & Th.). *Majalah Farmasi Indonesia*, 18(3), 111-116.
- Sutjiato, M., & Tucunan, A. T. (2015). Hubungan factor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1), 30-42.
- Tamher, S. & Norkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Taufik & Ifdil. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Zucker M. (1972). *Light and enzymes*. *Annual Review Plant Physiology* 23: 133