

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori

Dalam penelitian ini, hanya menggunakan satu variabel saja yaitu *stress* akademik. Berikut ini akan dipaparkan definisi, faktor yang mempengaruhi, aspek-aspek, dan dampak dari *stress* akademik.

##### a) Definisi Stress Akademik

Stress akademik adalah suatu kondisi tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik maupun emosional. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru, orang tua ataupun tenaga pendidik lainnya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat waktu. Selain itu, tekanan berupa tidak adanya arahan atau pendampingan dalam mengerjakan tugas rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif juga menjadi salah satu tekanan bagi siswa.<sup>19</sup>

Sun dkk, menjelaskan bahwa *stress* akademik adalah kondisi ketidaksesuaian antara kapasitas siswa dengan tekanan yang siswa rasakan disekolah.<sup>20</sup>

Dari pemaparan beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *stress* akademik adalah keadaan dimana seseorang mendapat tekanan akademik di lingkungan sekolah namun tidak dapat di selesaikan

---

<sup>19</sup> Rian T Dan Ardhia. 2021. *Stress Akademik Dan Penanganannya. Guepedia The First On-Publisher In Indonesia*. ISBN : 978-623-270-839-6. Ebook

<sup>20</sup> Ebook, 2016. *National Symposium & Workshop Psychoneuroimmunology In Dermatology*. Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan.

karena alasan berbagai faktor sehingga memunculkan beberapa reaksi seperti reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi perilaku.

#### **b) Aspek-Aspek Stress Akademik**

Dalam mengukur stress akademik dapat dilihat dari dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Peristiwa atau rangsangan yang menuntut untuk melakukan penyesuaian diri dalam segala situasi maupun kondisi dinamakan stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori, yaitu : *frustassion*, *conflicts*, *pressure*, *chances* dan *self imposed*.<sup>21</sup> *Frustassion* dapat terjadi apabila siswa gagal mencapai tujuan hidupnya dan terhambat kebutuhan pribadinya. *Conflicts* muncul dan terjadi ketika siswa berada pada dua pilihan yang berbeda dan berlawanan dari segi positif maupun negative yang sifatnya ditekan. *Pressure* atau biasa disebut tekanan adalah sebuah kondisi yang dapat mempercepat kinerja siswa. Tekanan ini, biasanya bersumber dari dalam maupun luar diri siswa. *Chances* adalah sebuah perubahan perilaku yang muncul karena beberapa hal. Perubahan ini biasanya terjadi karena di rasa mengganggu kehidupan tiap individu. *Self imposed* adalah beban yang dirasakan oleh diri siswa. Seperti khawatir dan kecemasan.

Sedangkan aspek yang kedua yaitu reaksi terhadap stressor akademik terdiri dari 4 kategori, yaitu : (1) *Physiological*, menekankan pada hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Seperti berkeringat

---

<sup>21</sup> Ibid.

berlebihan, gugup, gemetar, demam, gangguan pernapasan. (2) *Emotional*, reaksi emosional adalah emosi yang timbul disaat mengalami stress. Seperti, ketakutan, rasa bersalah, kesal, sedih. (3) *Behavioral* berkaitan dengan reaksi emosional, ketika emosi muncul pasti akan menunjukkan reaksi perilaku pula. Seperti menangis, melukai diri, menyendiri, menggunakan nada tinggi saat berbicara. (4) *Cognitive Appraisal* merupakan munculnya strategi atau pertahanan diri dalam penilaian kognitif siswa terhadap stress yang berdasarkan pengalamannya. Contohnya, ketika siswa memikirkan dan menganalisa masalah yang dihadapinya.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek stress akademik dapat dibedakan menjadi 2, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik dibagi menjadi 5, yaitu *frustration* atau frustasi, *conflicts*, *pressure*, *chances*, dan *self-imposed*. Sedangkan reaksi stressor dibagi menjadi 4, yaitu *physiological*, *emotional*, *behavioral* dan *cognitive appraisal*.

### c) Dampak Stress Akademik

Dampak yang ditimbulkan dari stress tidak hanya pada kognitif atau jiwa. Stress juga dapat berdampak bagi kesehatan. Berikut ini penjelasan dampak stress yang dikutip dari Buku Manajemen Stress.<sup>22</sup>

#### 1. Fisik

Stress yang dialami seseorang dapat mengganggu kesehatan fisik.

Seperti gangguan pencernaan, sistem kekebalan tubuh yang

---

<sup>22</sup> Dr. Anugriaty Indah A., S.Psi., M.Si., dkk (2024). *Manajemen Stress*. Kota Batam. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. ISBN: 978-623-8382-75-0.

menurun, gangguan pola tidur, dan tekanan darah tinggi. Jika stress dibiarkan terus menerus juga dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti diabetes, jantung, dan lainnya.

## 2. Mental

Stress yang dibiarkan terus menerus tanpa adanya *self control* juga dapat berisiko mengalami gangguan jiwa seperti depresi, dan kecemasan. Stress juga dapat menurunkan konsentrasi, fungsi otak dan kemampuan pengambilan keputusan.

## 3. Emosional

Reaksi emosional dapat muncul akibat stress. Seperti marah, frustrasi, atau perasaan putus asa. Jika dibiarkan terus menerus, stress dapat mengganggu bahkan merusak keseimbangan emosional dan mempengaruhi hubungan interpersonal.

### **d) Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik**

Barseli menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *stress* akademik sendiri dibedakan menjadi dua. Yaitu faktor internal dan faktor eksternal.<sup>23</sup> Untuk faktor internal dibagi menjadi tiga bentuk yaitu:

Faktor internal yang pertama adalah pola pikir, dalam proses berpikir pada pelajar sangat mempengaruhi tingkat stressnya. Para pelajar yang mempunyai pola berpikir tinggi cenderung mampu mengendalikan situasi yang ada sehingga mempunyai tingkat *stress* yang rendah. Sebaliknya, pelajar yang mempunyai pola berpikir rendah dan

---

<sup>23</sup> Kamria Dan Rosihan A. 2023. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar : Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. ISBN No. 978-623-8048-90-8. Feniks Muda Sejahtera. Sulawesi Tengah.

tidak bisa mengendalikan situasi yang dihadapinya, maka akan memiliki tingkat *stress* yang tinggi.

Faktor yang kedua adalah kepribadian, siswa yang berkepribadian percaya diri, cenderung memiliki tingkat stress yang rendah. Sebaliknya, siswa dengan kepribadian mudah putus asa akan mempunyai tingkat stress yang tinggi.

Faktor yang ketiga yaitu keyakinan. Keyakinan merupakan bagaimana seseorang melihat dirinya. Keyakinan adalah kunci paling penting untuk mempresepsikan keadaan lingkungan dan situasi di sekitarnya.

Sedangkan faktor eksternal dibagi menjadi empat bentuk. Yaitu :

Pelajaran yang terlalu banyak, standarisasi pendidikan yang semakin ketat menciptakan persaingan ketat, beban belajar meningkat dan waktu belajar yang semakin padat. Hal ini dapat mengakibatkan meningkatnya *stress* pada pelajar.

Tuntutan untuk berprestasi tinggi, merujuk pada para pelajar yang dituntut mendapat hasil yang terbaik dari setiap ujiannya. Tuntutan atau dorongan semacam ini sering mereka dapat dari orang tua, guru, keluarga, teman bahkan dari dirinya sendiri.

Status sosial, merujuk pada anggapan masyarakat bahwa pendidikan selalu dihubungkan dengan status sosial. Seseorang dengan latar belakang pendidikan yang tinggi maka akan dihormati dalam

lingkungan sosial. Sedangkan seseorang yang berpendidikan rendah cenderung dipandang rendah dalam lingkungannya. Hal ini juga berlaku pada pelajar. Pelajar yang mempunyai hasil capai tinggi dalam akademik akan disukai, disegani, dikenal dan dipuji oleh kelompok sekitarnya. Sedangkan pelajar yang mempunyai hasil capai akademik rendah akan mendapat tanggapan sebaliknya.

Orangtua yang kompetitif, orangtua yang terlahir menjadi seseorang yang terdidik dan mempunyai informasi yang luas cenderung mendorong anaknya untuk memiliki kemampuan yang lebih luas diberbagai aspek. Sehingga orang tua dengan kondisi tersebut, akan memberikan tambahan pelajaran untuk anaknya diluar lingkungan sekolah.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terjadinya stress akademik pada seseorang disebabkan adanya dua faktor. Yang pertama faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Dan faktor yang kedua adalah faktor eksternal yaitu yang berasal dari luar diri seseorang.

#### **e) Pandangan Stress Dalam Perspektif islam**

Setiap manusia pasti mengalami ujian dan cobaan dari Allah SWT dalam menjalani kehidupan. Pada siswa, ujian dan cobaan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sosialnya, dapat menyebabkan terjadinya stress. Dalam dunia pendidikan, salah satu contoh stressor adalah banyaknya tugas sekolah yang tidak segera

dikerjakan sehingga menumpuk dan menimbulkan kecemasan saat tugas tersebut mendekati waktu pengumpulan. Selain itu, stressor dari lingkungan seperti perundungan, diskriminasi dan ketidakadilan dapat mengganggu keadaan psikis siswa.<sup>24</sup>

Dalam Al-Quran sendiri telah dijelaskan bagaimana Allah akan memberikan ujian dan cobaan kepada setiap umatnya tanpa terkecuali. Sebagaimana firman Allah di dalam surat Al-Baqarah ayat 214 sebagaimana berikut :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ  
وَالضُّرَاءُ الَّذِينَ يَقُولُ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَفَلَا يَنصُرُ اللَّهُ قَرِيبٌ

Artinya : “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kesengsaraan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat. (QS Al-Baqarah :214)

Dalam islam, stress digambarkan sebagai konsep beban. Konsep ini diartikan bagaimana Allah memberi cobaan dan ujian kepada umatnya sesuai dengan kemampuannya. Sehingga dalam Al-Quran dijelaskan bahwa apa yang diperbuat manusia akan mendapat pahala jika dalam kebaikan, dan mendapat siksa dari kejahatan. Konsep inilah yang

---

<sup>24</sup> Nicola M. 2014. *The Teenage Guide To Stress*. Gemilang : Kelompok Pustaka Alvabet. Tangerang Selatan. ISBN : 978-602-71503-0-0

mendorong adanya penelitian tentang stress. Allah berfirman dalam Al-Quran sebagai berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ  
لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. Mereka berdoa, “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS Al-Baqarah 286)

## B. Kerangka Teoritis

Kerangka teori adalah bagian dari penelitian, tempat peneliti memberikan penjelasan tentang hal-hal yang berhubungan dengan variabel pokok, subvariabel atau pokok masalah yang ada dalam penelitian lain. Menurut ahli yang lain, kerangka teoritis adalah gambaran atau rencana yang berisi penjelasan tentang deskripsi variabel pada penelitian. Dalam penelitian, kerangka

teoritis disusun untuk menjadi dasar agar peneliti mudah dalam memahami semua variabel.<sup>25</sup>

Stress akademik adalah kondisi ketika siswa mendapatkan tekanan dari guru atau orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik sehingga kondisi fisik maupun emosionalnya juga merasa tertekan. Sedangkan menurut Gadzella dan Masten, stress akademik adalah pandangan terhadap stressor dan reaksi yang muncul dalam menghadapi stressor.

Di SMK Queen Al-Falah, indikasi stress akademik muncul karena sekolah ini mewajibkan peserta didiknya untuk mondok di Pesantren. Maka, tekanan dapat bersumber dari sekolah dan pesantren. Selain itu, program kejuruan DKV juga menjadi perhatian untuk diteliti karena di era modern, jurusan ini sangat memiliki peluang kerja yang besar sehingga banyak anak muda yang ingin mengambil studi ini. Namun, pada proses pembelajarannya jurusan DKV sangat memerlukan ketekunan dan konsentrasi yang baik. Imajinasi dan kreativitas yang besar juga sangat dibutuhkan yang mana hal ini dapat memberi dampak stress pada siswa. Subjek yang dipilih adalah siswa dan siswi kelas X dimana rentang kelas tersebut merupakan kelas awal pada tingkat SMK/SMA/MA dan sederajat lainnya. Adaptasi bertemu dengan lingkungan baru sangat diperlukan dalam hal ini. Ketika proses adaptasi tidak berjalan baik dan tidak berhasil, maka akan menimbulkan stress pada siswa dan siswi.

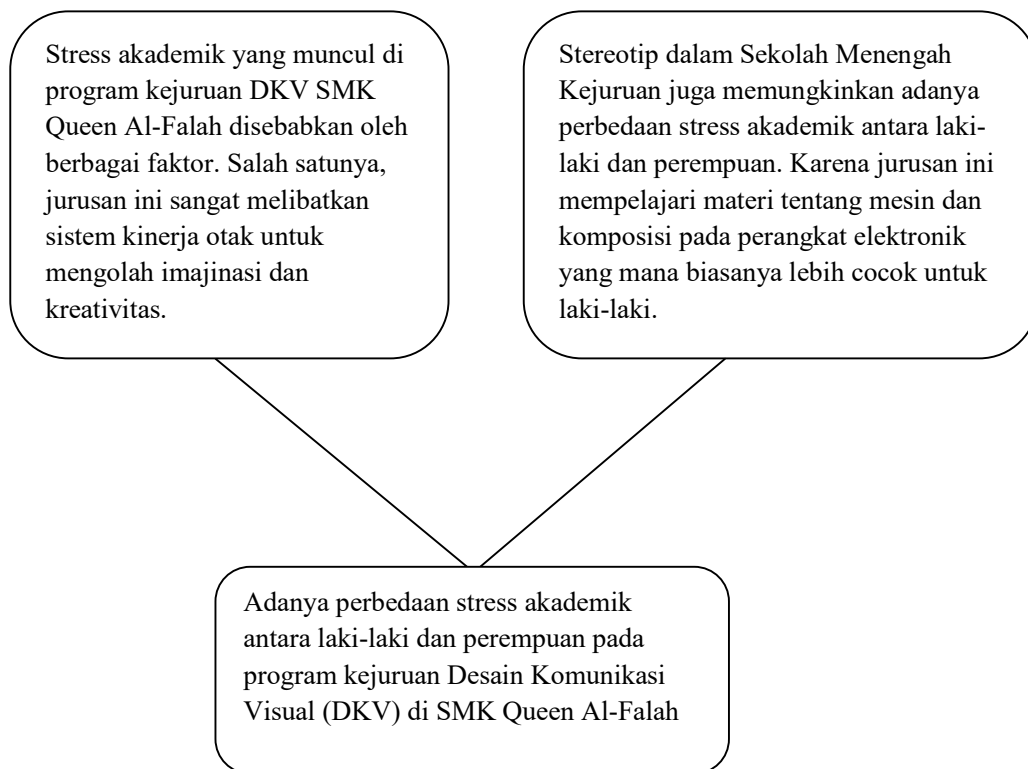
Dalam pendidikan, stereotip memang akan mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar. Kemampuan yang ada pada laki-laki dan perempuan juga berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Diane Halpern, bahwa perempuan

---

<sup>25</sup> Dr. Drs. Bambang Sudaryana, Dkk. 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif. CV Budi Utama. Yogyakarta. 978-623-02-3988-5

memiliki kemampuan lebih unggul dalam bidang yang melibatkan kerapian, kelembutan dan pekerjaan yang tidak melibatkan tenaga fisik seperti di kantor. Berbeda dengan laki-laki yang lebih mengedepankan tenaga fisik, kekuatan dan pemikiran matematis seperti bidang konstruksi bangunan. Dari pola asuh atau kepribadian yang terbentuk melalui stereotip inilah yang memungkinkan kondisi stress akademik berbeda antara laki-laki dan perempuan. Bentuk-bentuk perilaku stress akademik pada siswa di SMK Queen Al-Falah adalah menyendiri, motivasi belajar menurun, fokus belajar terganggu, berperilaku agresif, cemas, dan lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulida R, dkk. dengan judul “Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School Form Home”. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat stress perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Presentase pada laki-laki dengan kategori stress sedang adalah 70% dan pada kondisi stress rendah sebesar 30%. Sedangkan pada perempuan menunjukkan presentase 73,4% dengan stress tinggi dan 36,4% dengan stress rendah. Hal ini cukup menjadi acuan pada penelitian ini. Mengingat jurusan teknik cocok untuk laki-laki, sehingga kemungkinan stress akademik antara siswa laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Berikut, penulis gambarkan kerangka teoritis pada penelitian ini:



**Gambar 2.1 : Kerangka Teoritis Perbedaan Stress Akademik**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan data dan fenomena yang didapat, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ho : Tidak terdapat perbedaan stress akademik antara siswa laki-laki dan perempuan pada program kejuruan Desain Komunikasi Visual di SMK Queen Al-Falah Kediri.

Ha : Terdapat perbedaan stress akademik antara siswa laki-laki dan perempuan pada program kejuruan Desain Komunikasi Visual di SMK Queen Al-Falah Kediri.