

## Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Kelas XI di Sekolah SMA Negeri 1 Citeureup

Noor Aini Yasmin<sup>1</sup>

Gunawan Ikhtiono<sup>2</sup>

Noor Isna Alfaeni<sup>3</sup>

<sup>1/2/3</sup>Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jalan KH Sholeh Iskandar KM.2, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat 16162, Indonesia.

[ainainiaja1407@gmail.com](mailto:ainainiaja1407@gmail.com)

### ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan dalam pembelajaran. Pada zaman ini konsentrasi menjadi salah satu kelemahan siswa. Konsentrasi belajar siswa sangat mudah dipengaruhi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar yaitu tekanan dan depresi, yang mana tekanan dan depresi termasuk dalam kategori stres. Stres yang sering dialami siswa atau pelajar yaitu stres akademik, dimana stres ini terjadi di dalam ruang lingkup akademik atau pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dan konsentrasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Citeureup. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan jenis metode yang digunakan adalah yaitu metode korelasional. Dari uji korelasi yang dilakukan didapatkan nilai korelasi sebesar -0,492 yang berarti bahwa arah korelasi negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi yang sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah yaitu berada dalam rentang 0,00-0,199. Maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami siswa maka akan semakin rendah konsentrasi belajar siswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah stres akademik yang di alami siswa maka akan tinggi tingkat konsentasi belajar siswa.

**Kata Kunci:** stres akademik, konsentrasi belajar, siswa

### ABSTRACT

*Concentration in learning is a key factor that determines success in education. In this era, concentration has become one of the weaknesses of students. Students' concentration is very easily influenced. One of the factors that can affect concentration in learning is pressure and depression, which fall under the category of stress. The stress often experienced by students is academic stress, which occurs within the scope of academics or education. This research aims to determine whether there is a relationship between academic stress and the concentration of eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Citeureup. This research method uses a quantitative research approach and the type of method used is the correlational method. From the correlation test conducted, a correlation value of -0.492 was obtained, which means that there is a significant negative correlation with very low correlation strength, where the very low correlation range is within 0.00-0.199. It can be interpreted that the higher the academic stress experienced by students, the lower the concentration of students' learning, and conversely, the lower the academic stress experienced by students, the higher the level of students' learning concentration.*

**Keywords:** academic stress, study concentration, student

### PENDAHULUAN

Belajar merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi setiap manusia. Dengan belajar, setiap individu dapat dengan mudah menjalani keberlangsungan hidupnya.



Kegiatan belajar mengacu pada proses aktif di mana individu berusaha memperoleh pengetahuan melalui berbagai pengalaman dan pengetahuan yang dipelajari. Tujuan utama dari kegiatan belajar yaitu untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan mencapai impian bagi setiap individu.

Dalam kitab *Jami' Bayanil 'Ilmi wa Fadhlahi*, II/86, No 556 yang ditulis oleh Al-Fudahil bin 'Iyadh, ia merupakan seorang ulama Sunni Islam yang tersohor. Dalam kitabnya ia menuliskan urutan mengkaji ilmu, sebagai berikut;

*“Ilmu itu dimulai dari memperhatikan dengan teliti, kemudian mendengarkan, kemudian menghafalkan, kemudian mengamalkan, kemudian menyebarkan.” (Al-Fudahil bin ‘Iyadh).*

Dapat disimpulkan dalam kutipan diatas bahwa memperhatikan dengan teliti dan mendengarkan merupakan hal awal yang dilakukan oleh orang yang mengkaji ilmu atau belajar, tanpa adanya dua hal tersebut maka akan sulit dalam mengkaji ilmu. Memperhatikan dengan teliti dan mendengarkan suatu kajian ilmu dalam kegiatan belajar juga dapat sebut dengan konsentrasi.

Konsentrasi belajar merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan dalam pembelajaran. Tanpa kemampuan untuk fokus dan memusatkan perhatian, proses pembelajaran akan menjadi tidak efektif dan hasilnya pun tidak akan memuaskan. Sejalan dengan hal itu terdapat penelitian yang mengkaji tentang dampak konsentrasi belajar yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ria Aviana dan Fitria Fatichatul Hidayah, menurut data pengamatan yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Batang bahwa pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran sangat signifikan (Ria Aviana, 2015).

Tidak dapat dipungkiri, bahwa dalam berkonsentrasi terutama dalam belajar memang tidak sebagian siswa mampu melakukan, apabila tidak melihat dengan faktor lingkungan yang ada (Nur Afdan, 2021). Terutama pada zaman ini konsentrasi menjadi salah satu kelemahan siswa. Konsentrasi belajar siswa sangat mudah dipengaruhi dengan beberapa faktor, menurut Hasminidiarty salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar yaitu tekanan dan depresi, yang mana tekanan dan depresi termasuk dalam kategori stres (Hasminidiarty, 2015). Permasalahan stres yang dihadapi peserta didik selama pembelajaran daring dikenal dengan stres sekolah (school stress atau stress akademik) (Kasman et al., 2022). Stres akademik pada pelajar atau siswa memiliki dampak yang bisa menghambat kegiatan belajarnya. Stres dapat membuat siswa kurang fokus dan konsentrasi dalam belajarnya. Ketika siswa mengalami stres, berbagai aspek dari pikiran dan tubuh mereka terpengaruh, yang pada akhirnya mengganggu kemampuan mereka untuk fokus dan menyerap informasi (Yasdwipura, 2024).

Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Kartika Nur Fatahiyah juga mengungkapkan bahwa, dari empat siswa ada satu siswa alami stres akademik tinggi. Ia menjelaskan bahwa banyak sekali faktor yang dapat menyababkan pelajar mengalami stres akademik. Selanjutnya ia menekankan, bahwa stres akademik yang dialami siswa sebagai dampak tuntutan, tekanan, beban akademik membutuhkan optimalisasi sumber daya individu untuk menghadapi dan mengatasinya (Alamsyah, 2019)

Euriko Rimala dkk yang berjudul *"The Effect Of Academic Stress And Mental Health"*



*On Students' Academic Achievement".* Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stres yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar seorang pelajar. Lalu adapun penelitian yang dilakukan oleh Janet Corzo Zavaleta dkk dengan judul "*Relationship between Stress and Academic Performance: An Analysis in Virtual Mode*". Dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa dalam situasi yang penuh tekanan, gejala perilaku yang paling sering timbul pada siswa salah satunya adalah kurangnya konsentrasi. Dari dua hasil penelitian diatas sudah jelas bahwa stress dapat menjadi sebab menurunnya konsentrasi belajar, namun pada penelitian tersebut tidak memfokuskan pada hal itu. Oleh karena itu peneliti ingin memfokuskan penelitian ini kepada stres akademik dan konsentrasi belajar agar dapat mendapat hasil yang jelas mengenai dua variabel tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini membahas tentang hubungan antara variabel maka jenis metode yang digunakan adalah yaitu metode korelasional. Menurut Sugiyono (2019) metode korelasional (korelasi) adalah adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih.

Untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan metode rumus *Solvin*. Lalu untuk teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang mana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Amin Nur Fadilah dkk, 2023).

Teknik pengumpulan data yang di pakai untuk penelitian ini yaitu dengan menggunakan wawancara dan angket. Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber yaitu guru bk SMA 1 Citeureup. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden, yang mana responden tersebut adalah siswa dari kelas XI. Sebelum angket di sebar kepada responden utama angket terlebih dahulu diuji validitas dan reabilitas untuk mengetahui valid atau tidaknya dan reabel atau tidaknya suatu item dalam angket tersebut.

Sebelum menganalisis terdapat uji persyaratan analisis yang harus terpenuhi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah uji persyaratan telah terpenuhi, penelitian ini di analisis datanya menggunakan uji korelasi dengan bantuan program *SPSS Statistic 26*. Uji korelasi ini untuk menentukan adakah hubungan diantara kedua variabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian yang menguji tentang suatu hubungan antara 2 variabel yaitu variabel stress akademik dan variabel konsentrasi belajar, oleh karena itu hasil yang didapat berasal dari uji korelasi. Uji korelasi adalah suatu pengujian data untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel dan menjawab hipotesis dalam penelitian. Hipotesis penelitian bisa diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Uji korelasi ini dibantu dengan program *SPSS Statistic 26*. Tabel hasil data uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



**Tabel 1.** Hasil uji korelasi

		Correlations	
		VARIABEL_X	VARIABEL_Y
VARIABEL_X	Pearson Correlation	1	<b>-.492**</b>
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
VARIABEL_Y	Pearson Correlation	<b>-.492**</b>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa didapatkan nilai *significacy* 0.00 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel bermakna ( $p < 0,05$ ). Oleh hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa H1 (hipotesis alternatif) yang berbunyi "Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Citeireup" diterima dan H0 (hipotesis nol) ditolak.

Lalu untuk nilai korelasi pada tabel diatas yaitu sebesar -0,492 yang berarti bahwa arah korelasi negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi yang sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah yaitu berada dalam rentang 0,00-0,199. Maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami siswa maka akan semakin rendah konsentrasi belajar siswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah stres akademik yang dialami siswa maka akan tinggi tingkat konsentrasi belajar siswa.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salahsatu faktor penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Saat stres meningkat, kemampuan untuk fokus dan menyelesaikan pekerjaan menjadi lebih rendah. Dengan hal itu siswa menjadi memiliki siklus yang merugikan diri sendiri (Lus, 2021). Konsentrasi belajar sangat penting dalam keberlangsungan siswa dalam belajar, konsentrasi menjadi titik awal siswa dalam mengkaji dan mempelajari suatu ilmu. Ketika siswa mampu berkonsentrasi dengan baik, mereka dapat menyerap informasi dengan lebih efektif, memahami konsep yang rumit, dan menyelesaikan tugas belajar dengan lebih cepat dan tepat. Dengan berkonsentrasi juga apa yang dipelajari dapat dengan mudah diingat oleh siswa. Oleh karena itu dalam kegiatan belajar, tidak boleh ada yang memhambat konsentrasi siswa.

Hambatan-hambatan konsentrasi belajar yang sering terjadi pada siswa banyak macamnya seperti pengaruh teman, kesadaran diri, lingkungan tidak mendukung dan masih banyak lagi, namun terdapat satu hal yang sangat berpengaruh dalam konsentrasi belajar yaitu tekanan yang dialami oleh siswa dalam kegiatan belajar. Tekanan atau tuntutan yang di berikan kepada siswa akan menimbulkan rasa frustasi dan depresi pada siswa, karena dengan tekanan atau tuntutan tersebut siswa akan berfikir hal itu adalah kewajiban dan target yang harus ia kejar dan mencari solusi upaya agar terpenuhi. Hal ini lah yang menjadikan siswa stres. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi siswa dan akibatnya yaitu meskipun siswa belajar dengan keras, mereka mungkin tidak akan mencapai prestasi yang diharapkan (Syafii, 2024).

Stres akademik memiliki perpengaruh yang sangat besar dalam keberlangsungan belajar siswa, konsentrasi belajar menjadi salah satu hal yang dapat dipengaruhi oleh stres



belajar. Jika stres akademik tidak ditangani dengan benar dan dengan cepat maka akan berdampak pada hasil yang ia dapat nantinya, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Euriko Rimala dkk, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stres yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar, yang dapat memengaruhi nilai siswa dan kemajuan akademis mereka secara keseluruhan (Rimala et al., 2024).

Pengelolaan stres perlu diajarkan kepada siswa terutama pada tekanan akademik untuk mencegah terjadinya penurunan tingkat konsentrasi siswa. Siswa yang memiliki stres akademik yang sangat rendah atau bahkan tidak mengalami tekanan akademik, mereka cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik. Selain itu, siswa yang tidak tertekan juga cenderung lebih bahagia dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Bimantara, 2024).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara stres akademik dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Citeireup. Didapat nilai korelasi antara kedua variabel yaitu sebesar  $-0,492$  yang berarti bahwa arah korelasi negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi yang sangat rendah. Hasil dari uji korelasi tersebut dapat juga diartikan bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami siswa maka akan semakin rendah konsentrasi belajar siswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah stres akademik yang di alami siswa maka akan tinggi tingkat konsentasi belajar siswa.

Dari hasil di atas dapat pula disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Peningkatan stres dapat mengurangi kemampuan siswa untuk fokus dalam menyelesaikan tugas belajar. Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan salah satu fokus sekolah untuk meminimalisir dan mencegah stres akademik pada siswa, karena jika hal ini tidak dilakukan maka yang terkena dampak akibatnya adalah para siswa akan merasa kesulitan dalam kegiatan belajar dan hasil belajarnya pun akan tidak maksimal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alamsyah, I. E. (2019). *Studi: Siswa Saat Ini Rentan Stres Akademik*. Republika.Co.Id. republika.co.id
- Amin Nur Fadilah dkk. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sample Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1).
- Bimantara, A. (2024). *Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik melalui Layanan Bimbingan Konseling*. [Www.Kompasiana.Com](https://www.kompasiana.com/ariyabimantarammi4139/667a98fbc925c4273d387a62/membantu-siswa-mengatasi-stres-akademik-melalui-layanan-bimbingan-konseling). <https://www.kompasiana.com/ariyabimantarammi4139/667a98fbc925c4273d387a62/membantu-siswa-mengatasi-stres-akademik-melalui-layanan-bimbingan-konseling>
- Hasminidiarty. (2015). Faktor-faktor yang Baitaran dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(3), 96.
- Kasman, R., Lutfiah, N., S Afifah, H. N. (2022). *Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Stres Sekolah Online Melalui Keterampilan Psychological First Aid ( PFA ) Pendahuluan*. 3(2),



- 38-45. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i2.5143>
- Lus. (2021). *5 Penyebab Anak Sulit Fokus Belajar, Orang Tua Perlu Tahu Ini*. Detik.Com. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5797979/5-penyebab-anak-sulit-fokus- belajar-orang-tua-perlu-tahu-ini>
- Nur Afdan. (2021). *Pengertian Konsentrasi Belajar, Tujuan & Ciri Siswa Yang Dapat Berkonsentrasi*. Artikelsiana.Com. <https://www.artikelsiana.com/2021/09/pengertian-konsentrasi-belajar-tujuan.html>
- Ria Aviana, F. F. H. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Journal Pendidikan Sains*, 3(1).
- Rimala, E., Cornelius, Y., Wahyuni, H., Hasanuddin, B., Dewi, P. C., Akademik, P., S Akademik, S. (2024). *THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS AND MENTAL HEALTH ON STUDENTS* '7, 12643-12649.
- Syafii, A. (2024). *Beban Kurikulum Membuat Siswa Indonesia Stres dan Sulit Berprestasi*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/ahmad-syafii-1730268955987993308/beban-kurikulum-membuat-siswa-indonesia-stres-dan-sulit-berprestasi-23pwZUiAD4H>
- Yasdipura, I. N. (2024). *Mengatasi Masalah Siswa dengan Teknik Melepaskan Emosi dan Pikiran untuk Meningkatkan Prestasi*. Smkn3mataram.Sch.Id. <https://www.smkn3mataram.sch.id/detail/mengatasi-masalah-siswa-dengan-teknik-melepaskan-emosi-dan-pikiran-untuk-meningkatkan-prestasi>

