

## **Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan**

**Qonitah Qurrotu'ain<sup>1</sup>**

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine differences of academic stress based on educational background in regular schools and integrated Islamic schools in SMA Negeri 3 Samarinda and SMAIT Granada Samarinda. The research used a quantitative research method with 100 people aged 16-17 years, consists of 50 students from SMA Negeri 3 Samarinda and 50 students from SMAIT Granada Samarinda. The collection technique was used the academic stress scale and data analysis techniques used the Independent Sample t-Test method. The statistic results are the mean value of 114.92 for regular schools and 117.02 for integrated Islamic schools. Calculation of Independent Sample t-Test obtained t count < t table (0.893 < 1.984) and p value (0.374 > 0.05), then H<sub>0</sub> is accepted. This study can be summarized that there were no significant differences of academic stress levels based on educational background.*

**Keywords:** *academic stress, educational background*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan akademik berdasarkan latar belakang pendidikan di sekolah reguler dan sekolah Islam terpadu di SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 100 orang berusia 16-17 tahun, terdiri dari 50 siswa dari SMA Negeri 3 Samarinda dan 50 siswa dari SMAIT Granada Samarinda. Teknik pengumpulan menggunakan skala stres akademik dan teknik analisis data menggunakan metode Independent Sample t-Test. Hasil statistik adalah nilai rata-rata 114,92 untuk sekolah reguler dan 117,02 untuk sekolah Islam terpadu. Perhitungan Independent Sample t-Test diperoleh t hitung < t tabel (0,893 < 1,984) dan nilai p (0,374 > 0,05), maka H<sub>0</sub> diterima. Studi ini dapat diringkas bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari tingkat stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan.

**Kata kunci:** stres akademik, latar belakang pendidikan

---

<sup>1</sup> Email: qonitah58@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk kehidupan, menurut UU Sisdiknas No. 20 tahun 2003 pendidikan pada dasarnya yaitu usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun, dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Bahkan menurut Fimian dan Cross dalam (Desmita, 2009) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak, hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Dunn, dkk (2001) juga menambahkan bahwa tingginya beban pembelajaran, aturan sekolah ketidaksiapan dalam menerima pelajaran serta lingkungan yang tidak nyaman juga merupakan salah satu bagian pemicu terjadinya stres pada siswa.

Menurut Hurlock (2011) seorang remaja tidak mungkin terlepas dari permasalahan, mulai dari masalah akademik, masalah dengan orang tua, masalah dengan teman sebaya dan masalah dengan lingkungannya yang lain. Stres pada siswa dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya (Misra dan Mc Kean, 2000).

Ketika individu mengalami stres maka akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya. Yusuf (2011) membagi kedalam empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelehan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan; (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis,

berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Menurut McPherson (2010) dampak negatif dari stres akademik adalah *burnout*, menyontek, gangguan makan, dan penggunaan obat-obatan. Siswa merasa lelah dengan kegiatan sekolah, biasa akan kehilangan minat untuk belajar. Hal ini terjadi dikarenakan siswa kehilangan insentif pada tugastugas tertentu yang dirasa terlalu menghabiskan waktu dan energi yang banyak. Jika perasaan ini tidak tertolerir akan berubah menjadi depresi.

Pada penelitian ini berdasarkan latar belakang pendidikan di Indonesia yaitu sekolah reguler dan sekolah islam terpadu, para remaja yang bersekolah di sekolah reguler dan sekolah islam terpadu sudah pasti belajar dengan sistem pendidikan yang berbeda, karena masing-masing sekolah mempunyai visi dan misi sendiri untuk memberi pembelajaran dan mengembangkan wawasan para siswa-siswi di sekolah. Kurikulum yang digunakan SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda adalah kurikulum 2013. Menurut Kurniasih & Sani (2014) kurikulum 2013 lebih ditekankan pada kompetensi dengan pemikiran kompetensi berbasis sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stress peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah.

Penelitian Desmita (2009) tentang stres akademik di MAN Model Bukit Tinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (*agent of excellence*) telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik.

Hasil wawancara dari dua subjek NN dan AF menyatakan bahwa dari banyaknya mata pelajaran pelajaran yang paling sering memberi banyak tugas adalah pelajaran matematika. Dalam seminggu kurang lebih terdaat 2-4 tugas yang diberikan oleh para guru dan terkadang membuat subjek merasa stres. Tugas yang diberikan serta banyaknya kegiatan di sekolah membuat para siswa-siswi merasakan tekanan dalam belajar. Stres akademik sendiri bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu.

Yang termasuk stressor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk jarak lokasi sekolah, kondisi kelas, fasilitas dan metode guru mengajar, serta kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah (Desmita, 2009).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Stres Akademik

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari (Yusuf, 2011). Stres akademik bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam memanajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan (Lin dan Chen, 2009).

Menurut Sun, dkk (2011), stres akademik dapat dilihat dari lima aspek yaitu:

- a. Tekanan belajar, berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- b. Beban tugas, berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian atau ulangan.
- c. Kekhawatiran terhadap nilai, aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.
- d. Ekspektasi diri, berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.
- e. Keputusan, berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres

akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Menurut Suldo (2009), terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu:

- a. Kebutuhan akademik, meliputi *stressor-stressor* yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan akademis seperti pemenuhan tugas, manajemen waktu yang berkaitan dengan pengaturan sejumlah tantangan akademik, harapan yang tinggi dari diri sendiri, teman sebaya, dan guru.
- b. Hubungan orang tua dan anak, berisi *stressor-stressor* yang berhubungan dengan hubungan antara orang tua dan anak yang berkaitan dengan akademis, meliputi konflik dengan orang tua, dan manajemen waktu yang berhubungan dengan tanggung jawab di rumah.
- c. Kejadian yang menekan remaja, *stressor-stressor* yang menyinggung perubahan-perubahan dalam hidup yang menonjol selama perkembangan remaja yang terkait dengan akademik meliputi rasa aman, kesadaran akan suatu masalah yang sistemik dalam lingkungan yang lebih besar, dan komunitas yang mengalami kejadian stres.
- d. Hubungan sebaya, *stressor* yang muncul berhubungan dengan teman sebaya seperti, konflik dengan teman sekelas, dan merasa tidak cocok dengan teman.
- e. Masalah dalam keluarga, *stressor* yang berhubungan dengan masalah dalam keluarga yang mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar seperti, perceraian orang tua, konflik antar orangtua, dan ketidakhadiran orang tua dirumah.
- f. Aktivitas ekstrakurikuler, *stressor* yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti, kekhawatiran yang berhubungan dengan performansi dalam bidang olahraga, manajemen waktu antara hambatan dari aktivitas ekstrakurikuler dan tanggung jawab, serta kebutuhan pribadi.
- g. Perjuangan akademik, *stressor* yang berhubungan dengan perjuangan akademik seperti, keterampilan belajar yang kurang, ketidakikutsertaan dalam belajar, dan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi di sekolah.

### Latar Belakang Pendidikan

Menurut Muhibbin Syah (2010) Pendidikan berasal dari kata didik, lalu kata ini mendapatkan awalan me sehingga menjadi mendidik, artinya memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara

dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan menurut UU No. 20 tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

### Sekolah Reguler

Menurut Dien dkk (2015) sekolah reguler merupakan istilah untuk sekolah yang melaksanakan program reguler atau sekolah yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Pada sekolah reguler terjadi proses sosialisasi yang lebih luas karena siswa dapat berkumpul dengan teman di sekolah dan dapat menjalin hubungan dengan masyarakat di luar lingkungan sekolah (Masruroh, 2014).

### Sekolah Islam Terpadu

Pada dekade akhir tahun 1980-an, Sekolah Islam Terpadu mulai bermunculan. Diawali oleh para aktivis Islam yang berperan penting dalam menyebarkan ideologi Islam kepada para masyarakat. Kalangan pemuda jadi target utama, karena mereka percaya bahwa dari pemuda akan menjadi agen perubahan sosial yang sangat penting terhadap Islamisasi seluruh masyarakat Indonesia. Tugas untuk menyiapkan generasi muda Muslim diyakini akan lebih efisien jika melalui pendidikan, dalam konteks ini, terbentuklah Sekolah Islam Terpadu (SIT).

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 orang siswa-siswi dari SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Alat pengukuran atau instrumen yang digunakan yakni: skala stress akademik. Selain itu, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, yaitu merupakan suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji-cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Pengujian

hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *independent sample t-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 24.0 for windows.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan pada sekolah reguler dan sekolah islam terpadu dengan jumlah *sampling* sebanyak 100 sampel subjek yang berusia 16 hingga 17 tahun. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *independent sample t-test* serta perhitungan statistik dengan hasil penelitian sebagai berikut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stress akademik yang signifikan berdasarkan latar belakang pendidikan pada siswaswi SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda dengan nilai probabilitas sebesar 0,374 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Tidak adanya perbedaan stres akademik antara SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda, karena berdasarkan uji deskriptif hasil skor skala stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda sama-sama termasuk dalam kategori tinggi yaitu untuk SMA Negeri 3 Samarinda diperoleh mean empirik 114,92 lebih tinggi dari mean hipotetik 108 dengan kategori tinggi dan untuk SMAIT Granada Samarinda diperoleh mean empirik 117,02 lebih tinggi dari mean hipotetik 108. Selain itu pada kategorisasi skor skala stres akademik SMA Negei 3 Samarinda memperoleh kategori sedang dengan rentang nilai 155-189 dan frekuensi sebanyak 28 subjek atau sekitar 56%, sedangkan SMAIT Granada Samarinda juga memperoleh kategori sedang dengan rentang nilai 155-189 dan frekuensi sebanyak 24 subjek atau sekitar 48%.

Berdasarkan uji deskriptif hasil skor skala masing-masing aspek stress akademik pada SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek tekanan belajar berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 subjek atau sekitar 4 persen, kategori tinggi sebanyak 21 subjek atau sekitar 42 persen, kategori sedang sebanyak 23 subjek atau sekitar 46 persen, dan kategori rendah sebanyak 4 subjek atau sekitar 8 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek tekanan belajar pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang.

Sedangkan, pada SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek tekanan belajar berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 subjek atau sekitar 4 persen, kategori tinggi sebanyak 25 subjek atau sekitar 50 persen, kategori sedang sebanyak 22 subjek atau sekitar 44 persen, dan kategori rendah sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek tekanan belajar pada siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori tinggi.

Pada aspek beban tugas SMA Negeri 3 Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek beban tugas berada pada kategori tinggi sebanyak 11 subjek atau sekitar 22 persen dan kategori sedang sebanyak 26 subjek atau sekitar 52 persen dan kategori rendah sebanyak 13 subjek atau sekitar 26 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek beban tugas pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang.

Sedangkan, pada SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek beban tugas berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 subjek atau sekitar 4 persen, kategori tinggi sebanyak 13 subjek atau sekitar 26 persen, kategori sedang sebanyak 22 subjek atau sekitar 44 persen, dan kategori rendah sebanyak 13 subjek atau sekitar 26 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek beban tugas pada siswa-siswi

SMAIT Granada Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang. Siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek kekhawatiran terhadap nilai berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen, kategori tinggi sebanyak 15 subjek atau sekitar 30 persen, kategori sedang sebanyak 31 subjek atau sekitar 62 persen dan kategori rendah sebanyak 3 subjek atau sekitar 6 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek kekhawatiran terhadap nilai pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang.

Sedangkan, siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek kekhawatiran terhadap nilai berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen, kategori tinggi

sebanyak 10 subjek atau sekitar 20 persen, kategori sedang sebanyak 34 subjek atau sekitar 68 persen, dan kategori rendah sebanyak 5 subjek atau sekitar 10 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek kekhawatiran terhadap nilai pada siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda memiliki rentang

nilai paling banyak berada pada kategori sedang. Kemudian, untuk aspek ekspektasi diri pada SMA Negeri 3 Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 subjek atau sekitar 12 persen, kategori tinggi sebanyak 14 subjek atau sekitar 28 persen, kategori sedang sebanyak 26 subjek atau sekitar 52 persen, kategori rendah sebanyak 3 subjek atau sekitar 6 persen dan kategori sangat rendah sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik untuk aspek ekspektasi diri pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang.

Sedangkan, SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek ekspektasi diri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 subjek atau sekitar 8 persen, kategori tinggi sebanyak 20 subjek atau sekitar 40 persen, kategori sedang sebanyak 22 subjek atau sekitar 44 persen, kategori rendah sebanyak 3 subjek atau sekitar 6 persen dan kategori sangat rendah sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik untuk aspek ekspektasi diri pada siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, SMA Negeri 3 Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek keputusan berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 subjek atau sekitar 10 persen, kategori tinggi sebanyak 28 subjek atau sekitar 56 persen, kategori sedang sebanyak 14 subjek atau sekitar 28 persen dan kategori rendah sebanyak 3 subjek atau sekitar 6 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek keputusan pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori tinggi.

Sedangkan, siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda cenderung memiliki rentang nilai skala stres akademik untuk aspek keputusan berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 subjek atau sekitar 10 persen, kategori tinggi sebanyak 26 subjek atau sekitar 52 persen, kategori sedang sebanyak 18

subjek atau sekitar 36 persen dan kategori sangat rendah sebanyak 1 subjek atau sekitar 2 persen. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik untuk aspek keputusan pada siswa-siswi SMAIT Granada Samarinda memiliki rentang nilai paling banyak berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan pada sekolah reguler dan sekolah islam terpadu yang dilakukan pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah banyaknya jumlah aitem pada skala stres akademik yang membuat para siswa-siswi kurang teliti dan cenderung tergesa-gesa dalam menjawab pertanyaan pada skala yang diberikan. Dari hasil *screening* awal juga sudah terlihat bahwa tingkat stres yang dimiliki SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda memiliki skor nilai yang hampir sama. Kelemahan selanjutnya adalah pada penelitian ini tidak menggunakan uji coba alat ukur (*try out*), sehingga aitem pada *instrument* bisa saja masih terdapat aitem eror atau kemungkinan masih terdapat aitem yang kurang baik. Selanjutnya kelemahan penelitian ini adalah terdapatnya persamaan kurikulum yang digunakan pada dua sekolah tersebut, yaitu kurikulum 2013.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik pada sekolah reguler dan sekolah islam terpadu di SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru dan sekolah, alangkah lebih baik jika fasilitas yang ada di sekolah lebih ditingkatkan agar memberikan kenyamanan bagi siswasiswi dan memberikan sarana belajar yang lebih menyenangkan agar para siswa-siswi tidak merasakan stres ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar. Cara mengajar dibuat menarik agar para siswa-siswi tidak merasa bosan dengan cara mengajar yang diterapkan.
2. Bagi subjek penelitian, diharapkan bersikap lebih terbuka, saling peduli dan mau meningkatkan

semangat belajar di sekolah. Sehingga usaha yang dilakukan sekolah dan para guru dapat selaras dengan kegiatan belajar mengajar yang diberikan pada para siswa-siswi. Selain itu, perlu adanya pencegahan dari dalam diri subjek untuk mengurangi tingkat stress akademik yang dirasakan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, beberapa saran jika ingin melakukan penelitian yang sejenis atau dengan pokok bahasan yang sama, yaitu:
  - a. Mengembangkan penelitian dengan menambahkan metode yang lain misalnya, dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.
  - b. Menambah jumlah sampel sehingga kemungkinan mendapatkan data yang valid dan reliabel lebih besar.
  - c. Mengganti konsep teori penelitian dengan yang lebih spesifik seperti, menggunakan teori-teori baru yang akan digunakan dalam penyusunan skala agar dapat lebih mengungkapkan keadaan subjek penelitian.
  - d. Mencari subjek dari sekolah yang memiliki kurikulum berbeda sehingga akan lebih terlihat perbedaan yang dimiliki dari masing-masing subjek berdasarkan latar belakang pendidikan.
  - e. Melakukan uji coba alat ukur (*try out*), sehingga dapat mengetahui aitem dengan nilai validitas terbaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniasih, I & Sani, B., (2014). *Implementasi kurikulum 2013 konsep dan penerapannya*. Surabaya: Kata Pena.
- Lin, M. Y., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education* Vol.7, No.2.
- Misra R., & McKean M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction, *Am. J. Health Stud*, 16(1): 41-51.
- McPherson, S. S. (2010). *Stressed Out in School: Learning to Deal with Academic Pressure*. United States of America: Enslow..

Sun, J., Dunne, M., & Hou, X. (2011). Educational stress scale for adolescents : development, validity, and reliability with chinese students.

*Journal of psychoeducational assesment. 29* (6), 534–546.