



---

## TRANSISI YANG MENGGUNCANG: STRES AKADEMIK DALAM MASA REMAJA AWAL DI SMPN 2 JAKARTA

### *A SHAKING TRANSITION: ACADEMIC STRESS IN EARLY ADOLESCENCE AT SMPN 2 JAKARTA*

Muhammad Almaida Alfarizi<sup>1\*</sup>, Desy Safitri<sup>2</sup>, Sujarwo<sup>3</sup>

Pendidikan IPS, FISH, Universitas Negeri Jakarta

Email : muhammadalmaidaalfarizi\_1407621018@mhs.unj.ac.id<sup>1\*</sup>, desysafitri@unj.ac.id<sup>2</sup>, sujarwo-fis@unj.ac.id<sup>3</sup>

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 04-06-2025

Revised : 06-06-2025

Accepted : 08-06-2025

Published : 10-06-2025

#### Abstract

*This study aims to identify the level of academic stress and the psychological factors that influence it in class VII students of SMP Negeri 2 Jakarta. The factors studied include self-efficacy, academic hardiness, learning motivation, optimism, and procrastination. The research method used is quantitative descriptive with univariate analysis techniques on data from class VII-E students. The results of the study showed that most students have low to moderate levels of self-efficacy, academic hardiness, learning motivation, optimism, and procrastination. These factors can affect the academic stress experienced by students. Therefore, this study emphasizes the need for targeted interventions carried out by teachers such as implementing differentiated learning, collaboration or cooperation with parents and strengthening students' time management as an effort to reduce academic stress in students.*

**Keywords:** *academic stress, adolescence, junior high school*

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik serta faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Jakarta. Faktor-faktor yang diteliti meliputi self-efficacy, academic hardiness, motivasi belajar, optimisme, dan prokrastinasi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis univariat terhadap data dari siswa kelas VII-E. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat self-efficacy, academic hardiness, motivasi belajar, optimisme, dan prokrastinasi yang tergolong rendah hingga sedang. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Oleh karena itu dalam penelitian ini ditekankan perlu adanya intervensi terarah yang dilakukan oleh guru seperti menerapkan pembelajaran berdiferensiasi, kolaborasi maupun Kerjasama dengan orang tua serta penguatan mengenai manajemen waktu yang dimiliki peserta didik sebagai Upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik.

**Kata Kunci :** *stres akademik, masa remaja, SMP*

#### PENDAHULUAN

Stres Akademik merupakan salah satu fenomena akademik yang umumnya terjadi pada anak-anak berusia 12-19 tahun yang sedang menempuh pendidikan formal seperti Sekolah



Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan pendidikan informal. Stres yang dialami oleh peserta didik SMP dan SMA disebabkan karena adanya tekanan dalam bidang akademik sehingga memicu sistem stressor yang ada di dalam dirinya. Selain itu, para peserta didik yang baru memasuki Tingkat SMP sedang mengalami masa transisi terutama dalam proses pembelajaran yang mana peserta didik harus lebih focus untuk belajar pada saat di SMP dibandingkan pada saat menempuh pendidikan SD.

Masa transisi yang dialami oleh peserta didik juga dibarengi dengan masa storm and stress. yaitu masa yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati yang dialami oleh remaja yang sedang menempuh Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sehingga para peserta didik yang masih berada di tahapan remaja lebih mudah menerima berbagai informasi yang didapatkan melalui teknologi dan internet yang mereka miliki.

Perkembangan teknologi dan internet yang semakin pesat memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap banyak hal, salah satunya adalah pada dunia pendidikan. Dampak perkembangan teknologi dan internet di dunia pendidikan memberikan kemudahan kepada para tenaga pengajar dan peserta didik untuk dapat mengakses informasi untuk menambah wawasan. Namun, penggunaan teknologi dan internet oleh para peserta didik dibangku SMP tanpa adanya pengawasan yang baik menyebabkan para peserta didik yang baru memasuki tahapan remaja menyerap hampir semua informasi tanpa adanya filtering. Salah satu dampaknya semakin meningkatnya kesadaran peserta didik mengenai “Kesehatan mental” terutama mengenai stres akademik.

Penelitian mengenai stres akademik bukanlah hal yang baru diteliti akhir-akhir ini. Hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh Gusniarti (2002) yang meneliti mengenai stres akademik peserta didik yang ada di sekolah plus. Penelitian oleh (Gusniarti, 2002) menunjukkan bahwasanya terdapat 85,19% peserta didik yang mengalami kesulitan ketika guru mengajarkan dengan tempo yang terlalu cepat dan hal ini berdampak pada penemuan sebanyak 38,27% peserta didik mengalami frustrasi untuk mengikuti pembelajaran dengan tempo yang cepat. Lebih lanjut pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh Amelia & Komara Putri (2021) menunjukkan setidaknya terdapat 62 orang peserta didik mengalami stres akademik sedang dengan presentase tertinggi 56,4% sedangkan hasil terendah ada 1 orang peserta didik yang mengalami stres akademik ringan dengan presentase hanya sebesar 0,9%.

Stres akademik yang terjadi pada peserta didik semakin meningkat ketika Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) diberlakukan pada beberapa tahun lalu dan berdampak hingga saat ini. Dalam beberapa penelitian yang mengangkat tema stres akademik menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang mengalaminya pada Tingkat sedang hingga berat. Pada kurun waktu 4 tahun yaitu pada tahun 2019-2023 terjadi peningkatan stres akademik yang signifikan pada peserta didik. Stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta disebabkan oleh beberapa factor, yaitu Self-Efficacy, Academic Hardiness, motivasi belajar, optimisme dan prokrastinasi (Bisht dalam Agnihotri, 2018).



## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena maupun karakteristik dari suatu variabel, kelompok atau gejala sosial yang sedang diteliti (Martono, 2015). Sedang pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Menurut Machali (2021) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam proses pelaksanaannya banyak berhubungan dengan penggunaan angka atau numeric, dari mulai pengumpulan data, penafsiran hingga pada hasil maupun penarikan kesimpulannya. Sehingga pada penelitian ini penggunaan metode deskriptif kuantitatif bertujuan untuk dapat mendeskripsikan maupun menggambarkan dasar dari kuantitas dari suatu fenomena yang diteliti.

Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik kelas VII di SMPN 2 Jakarta yang terdiri dari 8 kelas. Sedangkan pemilihan sampel digunakan teknik *random sampling* yang menggunakan rumus Gay dan Diehl yaitu sebanyak 32 peserta didik kelas VII-A sampai dengan kelas kelas VII-H di SMPN 2 Jakarta dengan masing-masing kelas sebanyak 4 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil

Hasil yang didapatkan dari pengumpulan data dengan deskriptif kuantitatif dapat dinyatakan dengan rincian sebagai berikut:

### 1. *Self-Efficacy*

*Self-Efficacy* merupakan sebuah keyakinan diri yang dimiliki seseorang. Menurut Bandura (dalam (Subaidi, 2016) mengemukakan bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil yang sudah ditentukan sebelumnya. Menurut Robbins & Judge (dalam (Pratiwi, 2023) *self efficacy theory* atau teori kognitif sosial atau teori pembelajaran merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu yang mengacu pada kemampuan individu untuk dapat melaksanakan tugas tertentu, dalam hal ini adalah mengerjakan tugas dari sekolah.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Standar Deviasi Faktor *Self-Efficacy*

No	Kategori	Klasifikasi (SD)	Klasifikasi (SD)	Jumlah
1.	rendah	$X < M-1SD$	$X < 18,7$	12 peserta didik
2.	sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$18,7 \leq X \leq 29,3$	19 peserta didik
3.	tinggi	$M+1SD \leq X$	$29,3 \leq X$	1 peserta didik

Berdasarkan pada data diatas, diketahui bahwa peserta didik kelas VII di SMPN 2 Jakarta termasuk dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 12 peserta didik. Sedangkan hanya terdapat 1 peserta didik yang memiliki rasa *self-efficacy* yang tinggi.



## 2. Academic Hardiness

*Hardiness* merupakan serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa yang penuh akan tekanan (Annisa Kurnia Putri et al., 2023) Menurut Chintya Agung Mulyati dan Ria Dewi Eryanti (dalam Annisa Kurnia Putri et al., 2023) *Hardiness* merupakan suatu kepribadian yang membentuk individu untuk lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negative dari stres yang dialami. Lebih lanjut, *Academic Hardiness* merupakan sebuah ketahanan yang dimiliki oleh individu dalam bidang akademik (Benishek & Lopez, 2001).

**Tabel 2.** Hasil Analisis Standar Deviasi Faktor *Academic Hardiness*

No	Kategori	Klasifikasi (SD)	Klasifikasi (SD)	Jumlah
1.	rendah	$X < M-1SD$	$X < 11,7$	22 peserta didik
2.	sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$11,7 \leq X \leq 18,3$	7 peserta didik
3.	tinggi	$M+1SD \leq X$	$18,3 \leq X$	3 peserta didik

Berdasarkan pada data diatas, diketahui bahwa peserta didik memiliki *academic hardiness* yang rendah sebanyak 22 peserta didik dan hanya terdapat 3 peserta didik yang memiliki *academic hardiness* yang tinggi.

## 3. Motivasi Belajar

Menurut Natasia et al. (2023) menyatakan bahwa *academic hardiness* merupakan salah satu ciri dari kepribadian yang dapat mengendalikan reaksi individu terhadap stres. Lebih lanjut *hardiness* merupakan serangkaian karakteristik kepribadian yang memiliki fungsi sebagai sumber daya perlawanan yang dipergunakan untuk menghadapi peristiwa yang ada di dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan. Sehingga *hardiness* menjadi salah satu kekuatan internal yang dimiliki oleh seorang individu dan memiliki peranan yang cukup penting dalam menghadapi realitas dari kehidupan.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Standar Deviasi Faktor Motivasi Belajar

No	Kategori	Klasifikasi (SD)	Klasifikasi (SD)	Jumlah
1.	rendah	$X < M-1SD$	$X < 16,3$	19 peserta didik
2.	sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$16,3 \leq X \leq 25,7$	10 peserta didik
3.	tinggi	$M+1SD \leq X$	$25,7 \leq X$	3 peserta didik

Berdasarkan pada data diatas, diketahui bahwa peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta memiliki motivasi belajar yang rendah yaitu sebanyak 19 peserta didik dari 32 responden. Sedangkan hanya terdapat 3 peserta didik yang memiliki optimisme yang tinggi.



#### 4. Optimisme

Menurut Seligman (dalam Anggi Saputra Nasution et al., 2024) menyatakan bahwa suatu pandangan secara menyeluruh yang dimiliki oleh seorang individu dalam melihat hal-hal yang baik, berpikir positif dan juga mudah memberikan makna bagi diri sendiri. Menurut Anggi Saputra Nasution et al. (2024) menyebutkan optimisme sebagai suatu pandangan maupun harapan secara menyeluruh yang dimiliki oleh seorang individu dalam sesuatu yang sedang dan akan berjalan nantinya dengan cara yang lebih positif dan kebaikan sehingga dalam memandang suatu masalah dapat melihat aspek kehidupan yang lebih baik untuk mencapai suatu keberhasilan.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Standar Deviasi Faktor Optimisme

No	Kategori	Klasifikasi (SD)	Klasifikasi (SD)	Jumlah
1.	rendah	$X < M-1SD$	$X < 16,3$	25 peserta didik
2.	sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$16,3 \leq X \leq 25,7$	4 peserta didik
3.	tinggi	$M+1SD \leq X$	$25,7 \leq X$	3 peserta didik

Dari table diatas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 25 peserta didik termasuk ke dalam kategori yang rendah pada faktor motivasi belajar. Sedangkan hanya ada sebanyak 3 peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang cukup tinggi.

#### 5. Prokrastinasi

Menurut Salsabila, et al (dalam Evelina Sahaya Ami & Nova Hasti Yuniarta, 2020) prokrastinasi merupakan sebuah kebiasaan maupun tindakan yang dilakukan oleh seorang individu dalam menunda tugas sampai hari lain yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam membagi waktunya secara tepat dalam proporsi yang sesuai dengan prioritas dan kepentingannya.

**Tabel 5.** Hasil Analisis Standar Deviasi Faktor Prokrastinasi

No	Kategori	Klasifikasi (SD)	Klasifikasi (SD)	Jumlah
1.	rendah	$X < M-1SD$	$X < 11,7$	17 peserta didik
2.	sedang	$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$11,7 \leq X \leq 18,3$	14 peserta didik
3.	tinggi	$M+1SD \leq X$	$18,3 \leq X$	1 peserta didik

Dari data diatas, dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta yang memiliki prokrastinasi tinggi sebanyak 1 orang. Sedangkan ada sebanyak 17 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori prokrastinasi yang tinggi.



## Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan terhadap peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta, ditemukan bahwa tingkat stres akademik yang berada pada kategori yang tinggi. Hal ini dengan adanya hasil penemuan disetiap faktor yang menunjukkan hasil yang didapatkan pada kategori yang rendah hingga sedang.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta memiliki *self-efficacy* yang tergolong pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan yang cukup dalam menghadapi tantangan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa masih cukup banyak pula peserta didik yang tidak sepenuhnya yakin akan kemampuan yang sudah dimilikinya. Sehingga dari hasil yang didapatkan dari faktor ini menunjukkan adanya kecenderungan pada peserta didik untuk tetap dapat mengalami stres akademik.

*Academic hardiness* merupakan sebuah bentuk ketahanan dan ketangguhan mental dalam menghadapi permasalahan akademik. Dari temuan, diketahui bahwa sebanyak 22 peserta didik berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa para peserta belum memiliki ketahanan dan ketangguhan yang mumpuni dalam menghadapi tekanan dan permasalahan dari kegiatan akademik yang dijalankannya. Hal ini menyebabkan peserta didik rawan untuk mengalami stres akademik ketika dihadapkan pada tantangan akademik yang sedang dihadapinya.

Lebih lanjut pada faktor motivasi belajar, peserta didik menunjukkan hasil yang kurang baik dengan adanya sebanyak peserta didik yang tergolong memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kurang memiliki semangat dan keinginan yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan akademik di dalam dirinya yang berdampak pada efektivitas serta konsistensi dalam melakukan kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah.

Pada faktor optimisme didapat bahwa mayoritas dari responden, yaitu sebanyak 25 peserta didik berada pada kategori yang cukup rendah. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan peserta dalam memandang masa depan di dunia akademik dengan pandangan yang negatif dan pesimis. Rendahnya optimisme yang dimiliki peserta didik dapat mempengaruhi harapan serta semangat yang dimiliki oleh peserta didik dalam pencapaian tujuan maupun keberhasilan yang dimilikinya.

Sementara pada faktor prokrastinasi didapatkan bahwa terdapat sebanyak 14 peserta didik yang tergolong pada kategori yang sedang. Penemuan ini menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki kecenderungan untuk menundah-nunda pekerjaan sekolah hingga ke batas tenggat waktu yang telah ditetapkan sebelum. Hal ini jelas dapat memicu muncul stres akademik pada peserta didik, terutama jika tidak serta dengan kemampuan mengelola atau manajemen waktu yang baik. Kecenderungan peserta didik kelas VII yang berada di masa peralihan dari SD ke SMP, masih memiliki rasa untuk bermain dari bandingan dengan belajar. Sehingga para peserta didik belum dapat mengelola waktu maupun manajemen waktu yang kurang baik.



Oleh karena itu, guru di sekolah berperan penting untuk mengurangi bahkan mengatasi stres akademik yang dimiliki oleh peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta. Upaya yang dilakukan oleh guru-guru disekolah adalah dengan cara menerapkan dan melaksanakan aturan-aturan yang berhubungan dengan manajemen waktu seperti waktu kedatangan dan waktu kepulangan yang sudah diatur sebelumnya. Selain itu, salah satu guru yang telah di wawancarai menyarankan untuk mengurangi intensitas dalam memberikan tugas-tugas sekolah untuk dikerjakan dirumah sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan yang lain ketika sedang berada di rumah.

Guru disekolah juga berupaya untuk menerapkan kebijakan “Pembelajaran Berdiferensiasi” yaitu kebijakan yang mengharuskan guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang beragam dalam satu konteks materi pembelajaran sehingga materi yang disampaikan dapat mencapai audiens (peserta didik) yang lebih luas dan merata dengan kemampuan penerimaan materi yang berbeda-beda pula.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru selanjutnya adalah dengan melakukan Kerjasama dengan orang tua yang ada dirumah. Hal ini dilakukan sebagai salah upaya guru untuk mengatasi stres akademik yang mungkin disebabkan oleh faktor eksternal. Sehingga orangtua juga dapat berperan dalam menjaga lingkungan yang kondusif dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh peserta didik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas VII SMPN 2 Jakarta dilihat dari faktor-faktornya seperti *self efficacy*, *academic hardines*, motivasi belajar, optimisme dan prokrastinasi menunjukkan para peserta didik kecenderungan berada di kategori yang rendah hingga ke kategori yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik ini lebih rawan untuk mengalami stres akademik selama menghadapi tantangan maupun permasalahan yang ada didunia pendidikan atau akademik. Oleh karena itu, guru dan sekolah mengambil keputusan untuk menerapkan pembelajaran berdiferensiasi dalam kegiatan belajar mengajar dan juga memberikan penguatan dalam manajemen waktu yang dimiliki oleh peserta didik agar peserta didik dapat lebih disiplin dan mengetahui cara mengatur suatu kegiatan melalui skala prioritas. Lebih lanjut guru juga turut bekerjasama dengan orang tua memberikan pengawasan lebih lanjut kepada peserta didik selama mereka berada di lingkungan rumah untuk tetap mengikuti aturan yang ada untuk dapat mengurangi stres akademik yang dialami oleh peserta didik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada SMPN 2 Jakarta yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian kepada peserta didik kelas VII dan Guru di SMPN 2 Jakarta.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agnihotri, K. A. D. (2018). *Stress and Students*. India: Laxmi Book Publication.
- Amelia, I., & Komara Putri, G. (2021). GAMBARAN TINGKAT STRES PELAJAR SMP TERKAIT SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE. *INDONESIAN JOURNAL OF NURSING SCIENTIFIC*, 36–42.
- Anggi Saputra Nasution, Ahmad Fauzan Al Ghifari, Muhamad Afif Abdilah, & Lucky Purwantini. (2024). Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133–150. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>
- Annisa Kurnia Putri, Ifani Candra, & Krisnova Nastasia. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and Initial Validation of a Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352.
- Evelina Sahaya Ami, D., & Nova Hasti Yuniarta, T. (2020). *PROFIL KARAKTER PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA*. 04(01), 414–423.
- Gusniarti, U. (2002). HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI SISWA TERHADAP TUNTUTAN DAN HARAPAN SEKOLAH DENGAN DERAJAT STRES SISWA SEKOLAH PLUS. *PSIKOLOGIKA*, VII, 53–68.
- Machali, I. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (A. Q. Habib, Ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Martono, N. (2015). *METODE PENELITIAN SOSIAL: Konsep-Konsep Kunci* (1st ed., Vol. 2). PT RajaGrafindo Persada.
- Natasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Pratiwi, N. (2023). *PENGARUH SELF ESTEEM DAN SELF EFFICACY TERHADAP KESIAPAN KERJA SISWA SMK NEGERI DI KECAMATAN PONTIANAK KOTA*. IKIP PGRI Pontianak.
- Subaidi, A. (2016). SELF-EFFICACY SISWA DALAM PEMECAHAN MASALAH MATEMATIKA. *SIGMA*, 1(2).