FENOMENA STRESS SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH DI MTSN 1 BUKITTINGGI

Olfy Handini[1], Hidayani Syam[2], Fadhilla Yusri[3], Budi Santosa[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : [1]olpihndni@gmail.com, [2]hidayanisyam@uinbukittinggi.ac.id,
[3]fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id, [4]budisantosaiainbkt@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena stres yang dialami siswa madrasah program SKS dalam menghadapi ujian sekolah akibat tuntutan akademik dan beban belajar yang padat. Penelitian bertujuan mendeskripsikan dan memahami ciri-ciri stres yang dialami siswa. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif di MTsN 1 Bukittinggi dengan 1 informan kunci (guru) dan 4 informan pendukung (siswa). Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami ciri-ciri stres pada aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku, berupa kelelahan, pusing, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran terhadap ujian, kecemasan, ketakutan, menarik diri, menangis, hingga melukai diri. Temuan ini menunjukkan bahwa stres dialami dalam berbagai bentuk dan memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta perilaku siswa.

Kata Kunci : *Stress Siswa, Ujian Sekolah*

ABSTRACK

This study was motivated by the phenomenon of stress experienced by students enrolled in the Semester Credit System (SKS) program at Islamic junior high schools when facing school examinations due to academic demands and a heavy study workload. The study aimed to describe and understand the characteristics of stress experienced by students. This research employed a qualitative method and was conducted at MTsN 1 Bukittinggi, involving one key informant (a teacher) and four supporting informants (students). Data were collected through interviews and observations. The findings revealed that students experienced stress symptoms across physiological, cognitive, emotional, and behavioral aspects, including fatigue, headaches, sleep disturbances, difficulty concentrating, concerns about examinations, anxiety, fear, social withdrawal, crying, and even self-harm. Overall, the findings indicate that students experience stress in various forms, affecting their physical, psychological, and behavioral conditions.

Keywords : *Student Stress, School Examinations*

PENDAHULUAN

Siswa madrasah sebagai bagian dari sistem pendidikan Islam dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, baik dalam bidang ilmu pengetahuan umum maupun keagamaan. Karakteristik madrasah yang mengintegrasikan kedua kurikulum tersebut menjadikan beban belajar siswa relatif lebih kompleks, karena selain mempelajari mata pelajaran umum, siswa juga dituntut menguasai materi keagamaan dan kemampuan menghafal. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan, terutama ketika menghadapi ujian sekolah, di mana siswa harus memenuhi target akademik sekaligus harapan dari orang tua dan sekolah (Fauzan, 2024).

Tekanan yang muncul dalam menghadapi ujian dapat memicu stres pada siswa. Stres akademik merupakan respons individu terhadap tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimilikinya, sehingga umumnya muncul menjelang maupun saat pelaksanaan ujian. Kondisi ini dapat ditandai dengan berbagai gejala pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku, seperti kelelahan, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, perubahan suasana hati, serta menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, stres tidak hanya dipandang sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai respons alami terhadap tekanan yang perlu dikelola secara tepat agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan maupun proses belajar siswa (Febri, 2024).

Dalam perspektif Islam, setiap ujian yang dihadapi manusia merupakan bagian dari ketentuan Allah Swt. yang bertujuan untuk menguatkan kesabaran, ikhtiar, dan ketakwaan hamba-Nya. Tekanan dan kesulitan yang dialami, termasuk dalam menghadapi tuntutan akademik, hendaknya dipandang sebagai bentuk ujian yang sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt. dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."* (QS. Al-Baqarah: 286).

Di madrasah, salah satu bentuk evaluasi pembelajaran yang diterapkan adalah Sumatif Akhir Semester (SAS). SAS merupakan penilaian yang dilaksanakan pada akhir semester untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa setelah seluruh materi pembelajaran disampaikan. Penilaian ini berfokus pada hasil belajar secara menyeluruh dan menjadi salah satu indikator keberhasilan akademik siswa dalam menyelesaikan program pembelajaran. Menurut Sudijono (2011), penilaian sumatif adalah penilaian yang dilakukan pada akhir program pembelajaran untuk mengetahui hasil belajar peserta didik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan SAS memiliki peran penting sebagai tolok ukur pencapaian kompetensi sekaligus evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung (Sudijono, 2011).

Stres merupakan kondisi ketegangan yang muncul akibat adanya tekanan dari faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi keseimbangan hidup seseorang (Malahayati, 2022). Stres dapat bersifat positif (*eustress*), yaitu mendorong individu untuk berkembang dan berprestasi, maupun bersifat negatif (*distress*) yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik apabila tidak dikelola dengan baik (Ruji et al., 2023).

Pada siswa, stres dapat dikenali melalui berbagai gejala yang meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Secara fisik, siswa dapat mengalami kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, dan penurunan kondisi tubuh. Pada aspek kognitif, stres ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, serta munculnya kekhawatiran berlebihan terhadap ujian. Dari aspek emosional, siswa cenderung mengalami kecemasan, mudah marah, dan perubahan suasana hati, sedangkan dari aspek perilaku dapat terlihat melalui penurunan motivasi belajar, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, hingga keinginan menghindari tugas-tugas akademik (Sarafino & Smith, 2011).

Fenomena stres pada siswa madrasah menjadi penting untuk dikaji karena mereka menghadapi tuntutan akademik yang relatif lebih kompleks akibat perpaduan kurikulum umum dan agama. Di MTsN 1 Bukittinggi, beban belajar yang padat serta tuntutan memahami dan menghafal materi keagamaan menjadikan ujian sekolah sebagai momen yang penuh tekanan. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan stres, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan siswa.

Menurut Metreveli dan Japaridze (2022), stres merupakan bagian yang normal dalam kehidupan manusia dan tidak selalu dipandang sebagai sesuatu yang negatif, melainkan sebagai respons alami terhadap berbagai tuntutan atau permasalahan yang dihadapi individu. Dalam konteks pendidikan, tingkat stres yang dialami siswa dapat berbeda-beda bergantung pada tingkat kesulitan yang mereka rasakan dalam menghadapi suatu mata pelajaran atau situasi akademik. Semakin besar tuntutan yang dipersepsikan, semakin tinggi pula potensi munculnya stres pada siswa (Metreveli & Japaridze, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) berinisial LK pada 16 Desember 2025, diketahui bahwa MTsN 1 Bukittinggi menerapkan sistem pembelajaran Sistem Kredit Semester (SKS). Penerapan sistem tersebut menyebabkan adanya perbedaan beban belajar dan waktu penyelesaian mata pelajaran, di mana siswa kelas percepatan diberikan kesempatan untuk menyelesaikan pembelajaran dalam waktu yang lebih singkat sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas percepatan pada 17 Desember 2025 juga menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami stres menjelang ujian sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik dalam sistem SKS berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada siswa ketika menghadapi evaluasi pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui di atas, maka penulis tertarik untuk mendalami permasalahan tersebut yang ditulis dalam bentuk karya ilmiah yang berjudul "Fenomena Stress Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah di MTsN 1 Bukittinggi".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi yang bertujuan untuk memahami fenomena stres siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Bukittinggi dengan melibatkan satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai informan kunci dan empat siswa program Sistem Kredit Semester (SKS) sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta empat siswa program Sistem Kredit Semester (SKS) di MTsN 1 Bukittinggi, ditemukan bahwa seluruh informan mengalami ciri-ciri stres dalam menghadapi ujian sekolah. Ciri-ciri tersebut tampak pada aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku dengan intensitas yang berbeda pada setiap siswa.

Pada **aspek fisiologis**, siswa menunjukkan berbagai gejala seperti kelelahan, pusing, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, sakit perut, mual, hingga muntah akibat tekanan akademik menjelang ujian. Gangguan tidur menjadi gejala yang paling sering dialami oleh informan dan berdampak pada kondisi fisik serta kesiapan belajar mereka.

Pada aspek kognitif, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri, rasa takut gagal, kekhawatiran terhadap hasil ujian, serta penurunan kepercayaan diri. Beberapa informan juga mengaku mengalami kebingungan (*blank*) saat mengerjakan soal dan merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi.

Pada aspek emosional, seluruh informan memperlihatkan adanya kecemasan, ketakutan, gugup, perubahan suasana hati (*mood swing*), mudah marah, hingga menangis ketika menghadapi tekanan belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa ujian sekolah menjadi sumber tekanan psikologis yang cukup besar bagi siswa, terutama ketika mereka merasa belum menguasai materi pelajaran atau khawatir memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan.

Sementara itu, pada aspek perilaku, ditemukan adanya perubahan respons yang beragam. Sebagian siswa menunjukkan perilaku adaptif dengan mengatasi stres melalui bermain gim, berolahraga, mendengarkan musik, serta berbagi cerita dengan teman, keluarga, atau guru BK. Namun, terdapat pula siswa yang memilih menarik diri dari lingkungan sosial dan bahkan melakukan tindakan melukai diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sarafino dan Smith (2011) yang menyatakan bahwa stres dapat dimanifestasikan melalui gejala fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Tekanan akademik yang dialami siswa dalam menghadapi ujian sekolah memengaruhi kondisi fisik, proses berpikir, kestabilan emosi, serta perilaku mereka secara bersamaan. Temuan ini juga mendukung penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi, munculnya kecemasan, serta perubahan perilaku sebagai bentuk respons terhadap tuntutan belajar.

1. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap empat siswa, yaitu MA, MG, NA, dan NY, ditemukan bahwa seluruh subjek menunjukkan ciri-ciri stres dalam menghadapi ujian sekolah yang meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek fisiologis, siswa mengalami kelelahan, pusing, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan akibat tekanan akademik. Pada aspek kognitif, muncul kesulitan berkonsentrasi, rasa takut gagal, pikiran negatif, serta kekhawatiran berlebihan terhadap hasil ujian. Dari aspek emosional, siswa menunjukkan kecemasan, ketakutan, gugup, dan perubahan suasana hati ketika menghadapi ujian. Sementara itu, pada aspek perilaku ditemukan adanya respons yang berbeda, mulai dari penggunaan strategi koping adaptif seperti berolahraga, bermain gim, dan berbagi cerita, hingga perilaku kurang adaptif seperti menarik diri dan melukai diri sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena stres pada siswa dalam menghadapi ujian sekolah di MTsN 1 Bukittinggi tidak hanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif guru Bimbingan dan Konseling serta pihak sekolah dalam memberikan layanan preventif dan kuratif untuk membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif sehingga mampu menghadapi tekanan akademik secara sehat dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek menunjukkan ciri-ciri stres dalam menghadapi ujian sekolah yang meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Gejala yang muncul antara lain kelelahan, pusing, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap hasil ujian, kecemasan, ketakutan, serta perubahan perilaku seperti menarik diri, menangis, hingga melukai diri sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dalam menghadapi ujian sekolah memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku siswa dengan tingkat serta bentuk yang berbeda pada setiap individu.

DAFTAR PUSTAKA

Adzima Fauzan, Hisaaniah Khairatun, 'Mengatasi Krisis Identitas dan Tekanan Akademik Pada Remaja : Peran Pendekatan Qur'ani dan Motivasi Belajar Pendahuluan', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 06 (2024)

Agus Achdiat dkk, 'Teori Dan Manajemen Stress : Kontemporerdan Islam', 2003, 40–42

Agustinova Eko Danu, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Calpulis, 2015) *Al-Qur'an Edisi Terjemah & Penjelasan Ayat Tentang Wanita Yasmin*, General Bo (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2016)

Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 (2017), 143–48 <https://doi.org/10.29210/119800>

Burhan, Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana, 2009) Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani, 'Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jambura Health and Sport Journal*, 6 (2024), 52–59 <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>

Febri, Hendrikson, 'Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital.', *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6 (2024), 54–71

Ikhsan, Wildana, Alfi Rahmi, Wedra Aprison, and Fadhilla Yusri, 'Stress Akademik Siswa Dalam Menjalani Pembelajaran Di SMPN 2 Lubuk Basung', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3 (2023), 6624–31

Kurnia, Arini, and Dani Yoselisa, 'Manajemen Coping Stress Guru Sekolah Luar Biasa Dalam Membimbing Anak', *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, xx, No. xx (2023), 40–53

Lumban Gaol, Nasib Tua, 'Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24 (2016), 1 <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Malahayati Cut, Yarni Linda, 'Tingkat Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja Di Jati Duo Jorong Kampung Cubadak Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4 (2022), 4

Merry; Mamahit, Henny Christine, 'Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta', *Jurnal Konseling Indonesia*, 6 (2020), 6–13 <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Ruji, Ruji, Hidayani Syam, Azie Utami Erlin, Fikratul Hasanah, and Ulya Wafiqah, 'The Effect of Stress on the Menstrual Cycle in Adolescents', *ALSYSTECH Journal of Education Technology*,1(2023), 24–30 <https://doi.org/10.58578/alsystech.v1i1.1363>

Rusman, 'Stress,Koping,Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan', 2004, 10–11 S, Siswanto, *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*, ed. by Triyuliana Heni Agnes (C.V Andi Offest, 2007)

Samad, Sulaiman, and Abdul Saman, 'Stress Inoculation Training Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa (Studi Kasus Dua Siswa SMPN 7 Pinrang) Stress Inoculation Training To Reduce Student Learning Stress (Case Study of Two Students of SMPN 7 Pinrang)', 1–13

Santosa Budi, Monalisa Uhki, 'Pengaruh Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stress Akademik Mahasiswa Penyusunan Skripsi IAIN Bukittinggi, *IRJE : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2 (2022), 947–56

Sugiyono, *Metedologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2013)

———, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2013)

Time Doli Jenita, Donsu, 'Manfaat Mindfulness Training Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi', *Caring : Jurnal Keperawatan*, vol,6 no. (2017), 60–72

Umar ad-Dimasyqi, Al-Hafizh Ismail bin, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim* (Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017)

Wangsa Teguh, 'Menghadapi Stress Dan Depresi : Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia', 2009, 15

Wilkinson Greg, 'Seri Kesehatan Hubungan Dokter Pada Stress', 2002, 12–14 Windayanti, Putu Ayu, Yeyen Komalasari, I Wayan Ruspendi Junaedi, and R Tri, The Influence of Job Insecurity and Work Environment on Turnover Intention Through Work Stress at Rama Restoran Bali Group', 4 (2025), 155–74

Yusri, Ahmand Zaki dan Diyan, 'Aspek Stress Akademik', *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7 (2020), 809–820