

Hubungan Tingkat Stres Sebelum Ujian Masuk Perguruan Tinggi dengan Tingkat Kelulusannya pada Murid SMA

Windyanarum Wibawani*, Nurziwan Acang, Widhy Yudistira Nalapraya

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*wwindyan8@gmail.com, NurziwanAcang@gmail.com, Widhyyudistiranalapraya@gmail.com

Abstract. Stress is a body's reaction to changes that require physical, psychological, and emotional responses, regulation, and/or adaptation. Stress can come from situations, thoughts, and any circumstances that can cause frustration, nervousness, and anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship that occurs with stress levels and graduation in high school students. It can also be seen that UTBK can be one of the triggers of stress which can affect a third-grade high school student in preparing for UTBK and can result in a decrease in concentration. This can have an impact on the graduation rate of admission to public universities. This research is an analytic observational study with a cohort design method. The sample for this study used a stratified random sampling technique, totaling 66 third-grade students and the respondents were taken using the sample size formula, obtaining a minimum of 58 third-grade students. The data for this study were taken from primary data which was filled out in the Google form and from secondary data which was the UTBK graduation announcement from the third-grade students of the relevant high school. The results of the research obtained were based on conducting a chi-square test so that a value of 0.485 ($p > 0.05$) was obtained, which means that there was no relationship between the level of stress before UTBK and the graduation rate of state universities in-class students.

Keywords: *Graduation, Stress, Stress level, UTBK*

Abstrak. Stress adalah Suatu reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon, regulasi dan atau adaptasi fisik, psikologis dan emosional. Stres dapat besumber dari situasi, pemikiran dan keadaan apapun yang dapat menyebabkan frustrasi, kegugupan dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan yang terjadi terhadap tingkat stress dengan kelulusan pada siswa SMA. Dapat diketahui juga UTBK bisa saja menjadi salah satu pemicu dari stress yang dapat memengaruhi dari seorang murid kelas tiga SMA dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi UTBK dan dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi. Hal ini dapat berdampak kepada tingkat kelulusan masuk ke perguruan tinggi negeri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan metode desain cohort. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan taktik stratified random sampling yang berjumlah 66 murid kelas tiga dan dilakukan perhidungan responden dengan rumus sample size, didapatkan minimal responden 58 murid kelas tiga. Data penelitian ini diambil dari data primer yang dilakukan pengisian google form dan dari data sekunder yang merupakan pengumuman kelulusan UTBK dari murid kelas tiga SMA terkait. Hasil dari penelitian yang didapatkan berdasarkan dengan melakukan uji chi-square sehingga, didapatkan nilai 0,485 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stress sebelum UTBK dan tingkat kelulusan perguruan tinggi negeri pada murid kelas.

Kata Kunci: *Kelulusan SMA, Stress, tingkat stress, UTBK*

A. Pendahuluan

Tingkat pendidikan penduduk yang ada di Indonesia pada usia 15 tahun ke atas didominasi oleh Pendidikan menengah. Dari 100 penduduk yang berusia 15 tahun hanya 29 orang yang menyelesaikan Pendidikan menengah dan hanya 9 orang yang menyelesaikan hingga ke perguruan tinggi (PT). Jumlah presentase yang dapat menyelesaikan Pendidikan di perguruan tinggi pada daerah Jawa Barat sendiri masih termasuk rendah yaitu, sekitar 8,47% (1).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dari tingkat kelulusan seseorang memasuki perguruan tinggi, yaitu faktor dari lingkungan sekitar berupa pergaulan yang kurang baik atau yang tidak meneruskan pendidikan sehingga individu tersebut terbawa untuk tidak melanjutkan pendidikannya (2).

Seperti yang biasa diketahui jika seorang individu ingin meneruskan Pendidikan ke perguruan tinggi dari Pendidikan menengah, individu tersebut harus mengikuti ujian yang telah ditetapkan sebagai standar untuk masuk ke perguruan tinggi tersebut khususnya Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Biasa dikenal dengan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Hal ini juga dapat menjadi pemicu dari seorang murid kelas tiga SMA mengalami tekanan yang dapat berujung menjadi stress.

Terjadinya stress secara fisiologi merupakan respon dari aktivasi hipotalamus yang nantinya akan mengendalikan sistem neuroendokrin yakni sistem simpati dan sistem korteks adrenal serta akan berhubungan dengan aktivitas aksis hypothalamic pituitary adrenal (HPA). Hasil produksi dari aksis HPA adalah hormone stress utama yakni kortisol. Selanjutnya hormon kortisol memobilisasi aktifitas hampir semua sistem homeostasis dalam persiapan reaksi melawan atau lari (fight or flight) (3). Stress baru dapat dirasakan ketika seorang individu mengalami ketidakseimbangan diri. Maksudnya ialah individu tersebut baru dapat merasakan stress jika ia mempersepsikan tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang ia punya untuk menghadapi tekanan tersebut (4).

Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Ada pula pencetus dari stress yang biasa disebut dengan stressor (5). Pada masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, mental, psikologis, serta intelektual. Pada masa ini juga, para remaja sedang mencari identitas diri dan karena hal ini dapat menjadi masalah pada remaja itu sendiri. Remaja mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan. Ketika seorang remaja mengalami suatu kegagalan untuk menemukan jati dirinya, nantinya remaja tersebut mengalami suatu hal yang dinamakan dengan krisis identitas dan hal ini dapat membentuk sistem kepribadian yang tidak menggambarkan keadaan dirinya yang sebenarnya (6). Sehingga, remaja tersebut dapat saja mengalami stress ditambah dengan faktor yang berada di lingkungan sekitarnya

Berdasar atas hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stress sebelum ujian tulis berbasis komputer (UTBK) dengan tingkat kelulusan masuk ke perguruan tinggi pada murid SMA

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cohort*, yang dilakukan di SMA Alfa Centauri Bandung pada bulan Maret sampai Juli 2022.

Teknik pemilihan sampel dengan probability sampling, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 66 orang. Kriteria eksklusi penelitian ini meliputi siswa yang pernah mengalami atau sedang dalam pengobatan stres serta siswa yang tidak sedang menjalani Pendidikan di SMA terkait

Subjek penelitian diberikan kuesioner untuk menilai kejadian tingkat stres dengan menggunakan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Tingkat Stress Sebelum Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) dan Tingkat Kelulusan Perguruan Tinggi Negeri pada Murid Kelas 3 SMA Alfa Centauri Bandung Tahun Akademik 2021/2022

Penelitian berikut ini untuk hubungan antara tingkat stress dengan tingkat kelulusan masuk ke perguruan tinggi pada murid kelas 3 SMA Alfa Centauri yang menggunakan metode perhitungan chi-square. Hasil penelitian terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Tingkat Stress Sebelum Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) dan Tingkat Kelulusan Perguruan Tinggi Negeri pada Murid Kelas 3 SMA Alfa Centauri Bandung Tahun Akademik 2021/2022

Tingkat Stress	Tingkat Kelulusan		P - Value
	Lulus	Tidak Lulus	
Stres Sedang	23	19	0,485
Stres Berat	11	13	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hubungan antara tingkat stres saat sebelum UTBK dengan tingkat kelulusan masuk ke perguruan tinggi negeri pada murid kelas 3 SMA.

Bisa diketahui juga stress merupakan kondisi dinamis pada individu yang dihadapkan dengan tuntutan atau stressor, seperti yang terjadi pada murid kelas tiga SMA ini mereka memiliki tuntutan untuk lulus dan masuk ke perguruan tinggi negeri yang nantinya dapat menyebabkan pengeluaran dari hormon corticotropin releasing hormone (CRH) yang berasal dari aksis limbic hypothalamus pituitary adrenal (LHPA) yang diaktifkan oleh hypothalamic pituitary adrenal (HPA) yang selanjutnya CRH akan melepaskan hormone kortisol yang akan memobilisasi pada aktivitas sistem homeostasis untuk mengeluarkan respon fight or flight. Kejadian ini bisa saja menimbulkan masalah kepada sang murid kelas tiga SMA tersebut yakni gangguan saat mengerjakan UTBK sehingga, mereka bisa saja tidak lulus ke perguruan tinggi negeri yang mereka inginkan (3).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Mulia Mukminina dan Zaenal Abidin (2020) dalam penelitiannya diungkapkan bahwa murid kelas tiga SMA yang akan menghadapi UTBK banyak mengalami stress dengan tingkat ringan dan sedang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019 (7).

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada univariat dan bivariat, hasil dari penelitian yang telah dilakukan yang mana hubungan tingkat stress sebelum UTBK dengan tingkat kelulusan perguruan tinggi negeri dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai p value = 0,485 ($p > 0,05$) yang menandakan bahwa tidak terdapat hubungan terhadap tingkat stress sebelum UTBK dan tingkat kelulusan pada murid kelas tiga SMA Alfa Centauri Bandung tahun akademik 2021/2022.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan tingkat stres sebelum ujian tulis berbasis komputer (UTBK) dengan tingkat kelulusan masuk ke perguruan tinggi negeri pada murid kelas tiga SMA Alfa Centauri Bandung dengan

menggunakan uji *chi-square* ialah nilai p value = 0,485 ($p > 0,05$). Hal ini dapat menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap tingkat stress sebelum UTBK dan tingkat kelulusan pada murid kelas tiga SMA Alfa Centauri Bandung tahun akademik 2021/2022.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk meneliti, serta kepada subjek penelitian yang telah mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh.

Daftar Pustaka

- [1] Agustina R, Sulistyowati R, Putriani R, Anggraeni G, Dewi FWR. Statistik Pendidikan 2021. 2021. 204–207 p.
- [2] Amriani PK, Ahmad MuhRS. ANALISIS FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA TINGKAT PENDIDIKAN DI LINGKUNGAN II PATOMMO KELURAHAN ARAWA KECAMATAN WATANG PULU KABUPATEN SIDRAP. 2018 Mar;5(1).
- [3] Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan Sadock Psikiatri Klinis . 11th ed. Goolsby J, Elfrank J, editors. 2007.
- [4] Musradinur. STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. 2016 Jul;2.
- [5] Palani RA. GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR STRESSOR PADA MAHASISWA YANG MELAKSANAKAN PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA DI RSUP HAJI ADAM MALIK, MEDAN TAHUN 2016. 2016 Dec;
- [6] Shilphy A. Octavia. Motivasi belajar dalam perkembangan remaja. Yogyakarta: Penerbit Deepublish; 2020. Sanjaya C, Pujiastuti R, Amelia S, Virgayanti V.
- [7] Mukminina M, Abidin Z. Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. Vol. 5. 2020.
- [8]