

Dinamika Stres Akademik pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah: Sebuah Studi Fenomenologis

Oleh:

Febyana Damayanti,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2025



Pendahuluan

Stres akademik merupakan fenomena yang semakin banyak diamati pada siswa berusia 10 - 12 tahun, khususnya di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah. Pada rentang usia ini, siswa berada pada fase perkembangan yang krusial, baik dari segi psikologis maupun dalam proses pembelajaran formal, sehingga mereka mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks. Tingginya tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada kondisi emosional dan perilaku siswa, seperti kecemasan, kelelahan belajar, serta penurunan motivasi

TUJUAN PENELITIAN

⇒ Mengidentifikasi Gejala Stres

Mengkaji respons stres yang mencakup aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku pada siswa.

⇒ Menganalisis Dampak terhadap Kesejahteraan

Menelaah pengaruh stres terhadap kondisi psikologis dan fisik siswa.

⇒ Merumuskan Strategi Intervensi

Mengajukan rekomendasi bentuk dukungan yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres akademik.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apa saja faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah.

Apa saja gejala stres pada siswa Madrasah Ibtidaiyah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Partisipan terdiri dari dua siswa Madrasah Ibtidaiyah berusia 10–12 tahun yang menunjukkan gejala stres akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur dan observasi terhadap respons emosional, kognitif, fisiologis, serta perilaku partisipan.

Analisis data dilakukan melalui reduksi data dengan menyaring dan menyederhanakan hasil wawancara dan observasi. Selanjutnya, dilakukan identifikasi tema untuk menemukan pola utama terkait stres akademik. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi dengan menggabungkan hasil wawancara dan observasi.

Hasil

Emosional

Siswa menunjukkan emosi negatif seperti mudah marah, lelah, dan menangis akibat beban tugas.

Kognitif

Siswa mengalami kesulitan memahami tugas, muncul rasa malas, namun tetap berusaha dan mencari bantuan.

Fisiologis

Siswa menunjukkan emosi negatif seperti mudah marah, lelah, dan menangis akibat beban tugas.

Perilaku

Muncul perilaku cemas seperti menggigit kuku dan kurang konsisten mengerjakan tugas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah muncul akibat tuntutan belajar yang tinggi, seperti banyaknya tugas, keterbatasan waktu, dan tekanan untuk mencapai prestasi. Stres ini berdampak pada empat aspek utama, yaitu emosional (cemas dan mudah marah), kognitif (kesulitan fokus dan muncul pikiran negatif), fisiologis (sulit tidur dan sakit kepala), serta perilaku (munculnya perilaku cemas dan menghindar). Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan diri dan kecenderungan perfeksionisme, serta faktor eksternal berupa beban akademik dan ekspektasi lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional serta menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan waktu bermain siswa.

Temuan Penting Penelitian

Stres akademik memberikan dampak signifikan terhadap kondisi siswa pada aspek emosional, kognitif, dan fisiologis.

Dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi stres akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah, khususnya dari aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi guru dan orang tua dalam mengenali tanda-tanda stres sejak dini serta sebagai dasar dalam merancang strategi pendampingan yang tepat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan dasar.

Referensi

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior : Jurnal Riset Pendidikan dan Indonesia, Pembelajaran* 2, 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (t.t.). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Lentera Perawat*. 1(1)
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Al-Idarah : Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211–221. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420>
- Aliana, M. D., & Ernawati, D. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat STres Pada Anak yang Melaksanakan SFH (Study Frome Home) di SDN Gading IV Surabaya: Analysis of Factors Affecting Stress Levels in Children Who Conduct SFH (Study From Home) at SDN Gading IV Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 459–469. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1013>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), Article 1.
- Hadi, M. N., Mulyani, S., & Caturiasari, J. (2021). Karakteristik Stres Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Siswa Kelas 5 Salah Satu Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Purwakarta Jawa Barat Tahun Ajaran 2020/2021). *Renjana Pendidikan: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 2(1), Article 1.
- Krisna, D. A., Wandini, R., & Novikasari, L. (2023). Hubungan Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stress Akademik Anak Selama Pandemi Covid 19 di SDN 2 Kedamaian Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 556–567. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7841>
- Lestari, E. P., & Yusufi, A. (2021). Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. 5(2). *Jurnal Tawadhu*, 5(2).
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stress Akademik Pada Siswa SDN Srandol Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Jurnal EMPATI*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23418>

