

2PERBANDINGAN STRES AKADEMIK ANTARA MURID YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PADA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 PADANGSIDIMPUAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Alya Rizky¹, Berto Apriyano², Syahrastani³, Nurul Ihsan⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Padang

¹alvarizky880@gmail.com, ²bertopriyano@fik.unp.ac.id,

³syahrastani@fik.unp.ac.id, ⁴ihsan@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the high levels of academic stress experienced by Grade XI students at MAN 2 Padangsidimpuan due to complex academic demands, alongside the hypothesis that participation in extracurricular activities could serve as a stress management mechanism. The study aimed to compare academic stress levels between two categories of Grade XI students at MAN 2 Padangsidimpuan: those involved in extracurricular activities and those who were not. A quantitative approach with a comparative design was employed. The sample consisted of 100 Grade XI students selected via stratified random sampling; of these, 50 were active in extracurricular activities, while the other 50 were not. Data were collected using an academic stress questionnaire comprising 30 Likert-scale statements, with established validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.779). Data analysis was conducted using an Independent Sample t-Test after confirming that the data were normally distributed and exhibited homogeneous variance. The results showed a mean academic stress score of 64.70 for the group participating in extracurricular activities, compared to 78.26 for the non-participating group. With a significance value of 0.000 (below the 0.05 threshold), the t-test confirmed that the difference in academic stress levels between the two groups was statistically significant. These findings indicate that student involvement in extracurricular activities is associated with lower levels of academic stress. The study implies that extracurricular activities serve as a preventive measure for managing academic stress; therefore, it is recommended that schools encourage structured student participation to support their mental health.

Keywords: *Academic stress, Extracurricular activities, Islamic Senior High School (MAN), Physical activity*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres akademik siswa MAN 2 Padangsidimpuan akibat tuntutan belajar yang kompleks, serta dugaan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat berperan sebagai mekanisme pengelolaan stres. Penelitian bertujuan untuk membandingkan tingkat stres akademik akibat studi pada dua kategori siswa, yaitu yang terlibat dalam ekstrakurikuler dan yang tidak terlibat di kelas XI MAN 2 Padangsidimpuan. Metode pendekatan

kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa kelas XI yang diperoleh melalui stratified random sampling. Dari jumlah itu, 50 orang merupakan siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler, sementara 50 orang lainnya tidak. Instrumen berupa angket stres akademik dengan 30 pernyataan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,779). Analisis data dilaksanakan dengan uji beda rata-rata (*Independent Sample t-Test*) setelah dipastikannya data berdistribusi normal dan bervariansi homogen. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stres akademik kelompok yang mengikuti ekstrakurikuler sebesar 64,70, sedangkan kelompok yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebesar 78,26. Dengan diperolehnya nilai signifikansi 0,000 (kurang dari 0,05), uji t-test membuktikan bahwa perbedaan tingkat stres akademik di antara kedua kelompok tersebut adalah signifikan secara statistic. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler berkorelasi dengan penurunan tingkat stres akademik. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa ekstrakurikuler berperan sebagai sarana preventif pengelolaan stres akademik, sehingga sekolah disarankan mendorong partisipasi siswa secara terprogram untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Stres akademik, Ekstrakurikuler, MAN, Aktivitas Fisik

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah instrumen pokok untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan menghasilkan SDM yang unggul, sesuai dengan yang dirumuskan dalam tujuan pendidikan nasional. Keberhasilan pendidikan tidak semata-mata ditentukan oleh kapasitas intelektual siswa, melainkan juga sangat bergantung pada keseimbangan kondisi fisik dan mental yang sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Hamalik (2021:221) yang mendefinisikan prestasi belajar sebagai perubahan perilaku

menyeluruh yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga ketiga aspek tersebut harus terintegrasi secara harmonis untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Dalam konteks pendidikan menengah, khususnya di Madrasah Aliyah, para siswa berada pada fase remaja yang penuh dengan dinamika psikologis dan tuntutan akademik yang tinggi. Tekanan untuk selalu berprestasi dan keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas serta ujian kerap menjadi pemicu utama stres akademik. Stres akademik sendiri didefinisikan oleh Rahmawati (2012:

54) sebagai kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan aktual yang dimiliki siswa, sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan di bidang akademik. Menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012: 120), stres akademik bersumber dari dua kelompok faktor. Pertama, faktor internal yang mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan individu. Kedua, faktor eksternal yang meliputi tuntutan untuk meraih prestasi tinggi, keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial, kepadatan materi pelajaran, serta persaingan antarsesama orang tua. Kondisi ini tidak hanya mengganggu keseimbangan psikologis siswa, tetapi juga menurunkan performa belajar jika tidak dikelola dengan baik.

Kompleksitasnya semakin terasa pada siswa MAN 2 Padangsidempuan sebagai satuan pendidikan berbasis Islam dengan penerapan kurikulum terintegrasi antara ilmu umum dan ilmu agama. Konsekuensi dari sistem ini adalah timbulnya beban akademik ganda yang harus dipikul oleh setiap siswa. Berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat 50% murid menunjukkan ciri-ciri stres akademik, seperti mudah merasa cemas saat

menghadapi ujian, sulit berkonsentrasi ketika belajar, cepat lelah, sering mengeluh terhadap banyaknya tugas, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Beberapa murid juga terlihat kurang percaya diri dan mudah panik ketika guru memberikan evaluasi pembelajaran secara mendadak.

Jika kondisi mental dan fisik terganggu, maka proses perubahan perilaku yang menjadi indikator prestasi belajar pun akan terhambat, karena siswa sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi, dan kurang mampu mengelola emosi secara produktif. Oleh karena itu, upaya pendidikan tidak hanya perlu difokuskan pada pengembangan kognitif, tetapi juga harus memperhatikan penguatan kesehatan mental dan fisik siswa agar mereka dapat menjalani proses belajar secara utuh dan mencapai prestasi yang bermakna secara berkelanjutan.

Di sisi lain, muncul satu temuan menarik, banyak siswa yang memiliki prestasi akademik relatif lebih baik justru merupakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, terbukti secara teoritis memiliki hubungan signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan

mereduksi kecemasan serta stres. Siswa-siswa yang rutin berolahraga seusai jam pelajaran memperlihatkan kemampuan manajemen stres yang lebih baik, misalnya lebih jarang mengeluh kelelahan, tetap fokus di kelas, dan lebih siap menghadapi evaluasi akademik.

Sejalan dengan itu, hasil studi korelasional yang dipublikasikan oleh Rahmawati dkk. (2021) menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan variabel kesehatan mental pada populasi remaja. Secara spesifik, subjek penelitian dengan tingkat aktivitas fisik yang tergolong tinggi memperoleh skor kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya. Dalam konteks pendidikan, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting karena berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, pembentukan kebugaran jasmani, dan penanaman nilai-nilai positif seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, serta tanggung jawab (Samsudin, 2008).

Meskipun aktivitas fisik diketahui memiliki korelasi positif terhadap kesehatan mental remaja, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang nyata terkait

implementasinya di lingkungan sekolah. Belum ada kajian spesifik yang membandingkan secara empiris tingkat stres akademik antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler fisik dengan siswa yang tidak mengikutinya di lembaga pendidikan berbasis Islam seperti Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Padangsidempuan.

Penelitian ini dilakukan guna memberikan kontribusi nyata bagi pihak madrasah dalam merumuskan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademis dan penyaluran energi fisik siswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan membandingkan tingkat stres akademik antar kedua kelompok siswa. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus analisis komparatif mengenai dampak ekstrakurikuler terhadap stres akademik khusus pada siswa Madrasah Aliyah yang memikul beban kurikulum ganda (umum dan agama), sehingga hasilnya dapat menjadi rujukan ilmiah baru dalam manajemen kesehatan mental berbasis aktivitas fisik di sekolah keagamaan.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif kuantitatif. Tujuan utamanya adalah mendeskripsikan tingkat stres akademik peserta didik kelas XI di MAN 2 Padangsidempuan, serta melakukan komparasi antara subjek yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan subjek yang tidak aktif. Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Padangsidempuan dengan populasi seluruh siswa kelas XI berjumlah 330 orang. Berdasarkan Sugiyono (2020), populasi diartikan sebagai kawasan generalisasi yang berisi objek atau subjek dengan karakteristik khusus yang ditentukan oleh peneliti, yang menjadi bahan kajian untuk kemudian ditarik suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian merupakan keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian sehingga hasil penelitian nantinya dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari objek yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* yang membagi populasi ke dalam dua kelompok berdasarkan keikutsertaan ekstrakurikuler, kemudian diambil sampel sebanyak

100 siswa dengan perbandingan 50%:50% melalui pengundian acak. Data primer dikumpulkan melalui angket berbasis skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang mengukur indikator stres akademik meliputi tekanan akademik, beban tugas, kecemasan ujian, manajemen waktu, hubungan dengan guru, dan lingkungan belajar.

Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi profil sekolah, jumlah siswa, dan data ekstrakurikuler.

Penelitian kuantitatif komparatif ini menggunakan angket stres akademik (30 butir, skala Likert 4 pilihan) yang telah diuji validitas (*Product Moment*) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* > 0,70). Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Analisis meliputi statistik deskriptif dan uji beda *Independent Sample t-Test* ($\alpha = 5\%$) untuk membandingkan tingkat stres akademik antara siswa pengikut dan non-pengikut ekstrakurikuler.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

MAN 2 Padangsidempuan, merupakan lembaga pendidikan menengah atas berbasis Islam di bawah Kementerian Agama RI yang berkomitmen mengembangkan

prestasi akademik sekaligus potensi nonakademik peserta didik melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler terprogram.

Penelitian difokuskan pada siswa kelas XI MAN 2 Padangsidempuan yang kemudian dikelompokkan ke dalam dua subjek penelitian, terdiri atas kelompok siswa partisipan ekstrakurikuler dan kelompok siswa non-partisipan. Kedua kelompok dibandingkan tingkat stres akademiknya menggunakan instrumen angket yang telah melalui uji validitas dan analisis statistik.

1. Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler dan Siswa yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat stres akademik antara kelompok siswa partisipan ekstrakurikuler dengan kelompok siswa non-partisipan di MAN 2 Padangsidempuan.

Tabel 1. Hasil Independent Sample t-Test

t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keputusan
-13,769	98	0,000	H ₀ ditolak, H _a diterima

Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H₀) ditolak.

Secara deskriptif, rata-rata skor stres akademik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (64,70) lebih rendah dibandingkan yang tidak mengikuti (78,26), dengan selisih 13,56 poin.

Tabel 2. Deskriptif Tingkat Stres Akademik

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Ekskul	50	64.70	4.320
Tidak ekskul	50	78.26	5.462

Temuan ini mengindikasikan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler berkontribusi positif terhadap kemampuan siswa mengelola tekanan akademik.

2. Analisis Berdasarkan Teori Stres Akademik

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan proposisi Lazarus dan Folkman (1984) yang menyebutkan bahwa stres merupakan produk dari interaksi antara penilaian kognitif individu terhadap sebuah peristiwa dan upaya koping yang ia lakukan untuk mengelola tekanan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi

sebagai coping resource yang membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan percaya diri, dan memperoleh pengalaman positif yang mengurangi tekanan psikologis. Dengan demikian, kemampuan mengelola stres tidak hanya dipengaruhi faktor akademik semata, melainkan juga aktivitas positif yang menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial siswa.

3. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik

Kegiatan ekstrakurikuler berperan penting dalam menurunkan stres akademik melalui beberapa mekanisme. Pertama, memberikan pengalaman belajar beragam sehingga perhatian siswa tidak terpusat pada tuntutan akademik semata. Kedua, mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui tuntutan membagi waktu antara belajar dan beraktivitas. Ketiga, menjadi media pelepasan tekanan emosional melalui aktivitas olahraga, seni, kepramukaan, dan organisasi yang memungkinkan siswa mengekspresikan diri, memperoleh dukungan sosial, dan merasakan keberhasilan di luar akademik.

Pengalaman positif ini meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

4. Kesesuaian Hasil Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa ekstrakurikuler berperan dalam meningkatkan penyesuaian diri di sekolah, keterampilan sosial, dan mengurangi stres akademik. Meskipun demikian, perlu dipahami bahwa ekstrakurikuler bukan satu-satunya faktor penentu tingkat stres, karena masih dipengaruhi oleh karakteristik individu, kemampuan emosi, dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, beban akademik, dan kondisi psikologis masing-masing siswa.

5. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian mendukung teori Lazarus dan Folkman bahwa stres dipengaruhi oleh penilaian individu dan kemampuan coping. Kegiatan ekstrakurikuler berperan sebagai coping resources yang membantu siswa beradaptasi dengan tekanan akademik, serta memperkuat konsep bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekolah, sehingga memperkaya kajian stres akademik di tingkat Madrasah Aliyah.

Implikasi bagi sekolah, hasil penelitian menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kualitas ekstrakurikuler melalui penyediaan fasilitas, pembinaan berkelanjutan, dan partisipasi aktif siswa. Bagi siswa, keterlibatan ekstrakurikuler membantu mengelola tekanan akademik, meningkatkan percaya diri, memperluas hubungan sosial, dan mengembangkan manajemen waktu.

Penelitian ini berfungsi sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang, mengembangkan variabel lain seperti motivasi belajar, dukungan sosial, kecerdasan emosional, resiliensi, dan strategi coping, serta menggunakan pendekatan mixed methods untuk gambaran lebih komprehensif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan tingkat stres akademik antara siswa pengikut dan non-pengikut ekstrakurikuler di MAN 2 Padangsidempuan. Dari hasil analisis deskriptif, diketahui rata-rata stres akademik kelompok ekstrakurikuler (64,70) lebih rendah dari kelompok non-ekstrakurikuler (78,26). Perbedaan sebesar 13,56 poin ini kemudian diuji dengan Independent Sample t-Test dan memperoleh

signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok diterima. Dengan demikian, keterlibatan dalam ekstrakurikuler terbukti berkorelasi dengan penurunan stres akademik. Aktivitas ini memberi ruang bagi siswa untuk mengasah manajemen waktu, interaksi sosial, dukungan teman sebaya, kepercayaan diri, dan penyaluran minat, yang pada gilirannya meringankan beban akademik. Secara keseluruhan, ekstrakurikuler berperan strategis tidak hanya bagi pengembangan nonakademik, tetapi juga sebagai sarana pengelolaan stres di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Eryanti Fachrosi. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan. Skripsi (tidak diterbitkan). USU Medan.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107–113. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>
- Hamalik, O. (2021). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Rahmawati, I., Pratama, Y., & Lestari, S. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 22–30.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI.