

MENGUKUR TINGKAT STRESS SISWA: KAJIAN PADA PROYEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DI SMAN 1 KOTA MAGELANG

Nafidatul Ulya¹, Silffia Amanda Putri², Novi Maudlotun Nasikhah³, Fathir Nasuha⁴, Desti Halifah⁵, Joko Tri Nugraha⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Tidar

¹nafidatul.ulya@students.untidar.ac.id, ²silffia.amanda.putri@students.untidar.ac.id

³novi.maudlotun.nasikhah@students.untidar.ac.id,

⁴fathirnasuha@students.untidar.ac.id, ⁵desti.halifah@students.untidar.ac.id

⁶jokotrinugraha@untidar.ac.id

Received: 14-12-2024	Revised: 21-12-2024	Approved: 23-12-2024
----------------------	---------------------	----------------------

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres siswa selama pelaksanaan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Dengan menggunakan metode survei kuantitatif, sebanyak 65 siswa menjadi partisipan penelitian melalui penyebaran kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami beragam persepsi terkait pelaksanaan P5. Sebanyak 46,2% siswa merasa netral terhadap beban tugas yang diberikan, sedangkan 30,8% mengakui kesulitan menyelesaikan tugas mata pelajaran lain. Sebanyak 35,4% siswa merasa terburu-buru selama pelaksanaan P5, dan 32,3% merasa waktu yang diberikan tidak cukup. Meskipun 30,8% siswa tidak setuju bahwa kegiatan P5 menimbulkan kecemasan, sebanyak 32,3% menganggap bahwa tekanan selama P5 lebih besar dibandingkan manfaat yang diperoleh. Dukungan teman dianggap signifikan (44,6%), sementara dukungan guru dinilai netral oleh 40% responden. Secara keseluruhan, 50,8% siswa menyatakan netral mengenai manfaat kegiatan P5, meskipun terdapat indikasi tekanan yang dirasakan oleh sebagian siswa. Penelitian ini memberikan gambaran penting terkait persepsi siswa terhadap program P5, yang dapat digunakan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program agar lebih mendukung kesejahteraan dan efektivitas pembelajaran siswa.

Kata kunci: Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila, Kurikulum Merdeka, Stress

PENDAHULUAN

Siswa adalah individu yang unik, mempunyai kesiapan dan kemampuan fisik, psikis, serta intelektual yang berbeda satu sama lainnya, demikian pula hanya dalam proses pengaktifan perilaku dan proses belajar, sedang mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tuntutan yang dibuat oleh guru (Darso, 2017). Tuntutan tersebut dapat menekan siswa sehingga siswa dapat mengalami stress. Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan. Stress yang dialami oleh siswa disebut stress akademik (Fadillah et al., 2022). Stres akademik sendiri adalah stres yang disebabkan oleh "Academy Stresor" (Barseli et al., 2020). Academy stresor merupakan stress yang bersumber pada proses pembelajaran atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Shofiyah & Salamah, 2022).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional, Kurikulum Merdeka dan inovasi-inovasinya, seperti Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), telah diperkenalkan. Proyek penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) merupakan upaya untuk mendorong tercapainya Profil Pelajar Pancasila dengan menggunakan paradigma baru melalui

pembelajaran berbasis Proyek (Kemendikbud, 2024). Tujuan dari program P5 adalah untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam menyelesaikan Proyek yang mematuhi persyaratan Profil Pelajar Pancasila. Selain itu, program P5 membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kepribadian selama di kelas, untuk mencapai tujuan tersebut perlu diajarkan kepada peserta didik (Rahmawati, 2016).

Namun tentunya terdapat kelemahan dalam P5. Menurut dalam Nabila et al., (2023) faktor-faktor berikut menghalangi program P5: Terbatas anggaran, kurangnya sarana dan prasarana, dan penerapan setiap tema. All Habsy et al., (2023) mengemukakan bahwa Profil Pelajar Pancasila yang masuk dalam kurikulum baru menjadi faktor yang mempengaruhi kurang optimalnya penerapan program P5 di sekolah. Menurut Wardani et al., (2024) faktor-faktor berikut menghalangi program P5: Terbatas anggaran, kurangnya sarana dan prasarana, dan penerapan setiap tema. Profil pelajar Pancasila yang masuk dalam kurikulum baru menjadi faktor yang mempengaruhi kurang optimalnya penerapan program P5 di sekolah (Pujawardani et al., 2023). Akibatnya, banyak siswa dan orang tua siswa yang merasa stress dikarenakan anggaran yang dikeluarkan. Salah satu sekolah yang menerapkan P5 adalah SMA Negeri 1 Kota Magelang. Praktik dari kegiatan P5, diselenggarakan hari Kamis, 16 Februari 2023 dengan mengusung tema “Melestarikan Kesenian Tari Tradisional Magelang sebagai Upaya Menjaga Warisan Budaya”. Menurut pendapat salah satu siswi SMA Negeri 1 Magelang, kegiatan ini cukup menguras tenaga juga biaya. Meski begitu, mereka merasa bahwa mereka mendapatkan pengalaman baik juga hubungan satu angkatan dirasa semakin erat walaupun mereka juga merasa stress dikarenakan kegiatan tersebut menguras waktu, tenaga dan juga biaya (SMA Negeri 1 Kota Magelang, 2023).

KAJIAN TEORI

Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dalam kurikulum Merdeka mempunyai tujuan untuk mengembangkan kompetensi serta karakter siswa melalui kegiatan berbasis proyek (Kemendikbudristek, 2021). Kegiatan P5 melibatkan siswa sebagai pemecahan masalah yang terjadi di lingkungan sekitar, sehingga siswa dapat berkontribusi secara nyata. Meskipun demikian, dalam pelaksanaannya, banyak siswa mengalami kesulitan hingga stress karena berbagai kendala. Seperti kurangnya pemahaman guru tentang proyek P5, kurangnya waktu dan sumber daya, pembiayaan pelaksanaan, kurangnya dukungan dari orang tua, serta kurangnya fasilitator (guru pendamping) (Jamaliyah et al., 2023). Terkait permasalahan para siswa SMA Negeri 1 Magelang ketika mengikuti kegiatan P5, penulis menggunakan metode kuantitatif melalui kuisioner guna mengetahui seberapa besar tingkat stress yang dialami siswa.

Stress sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Ketika seseorang lahir, orang tersebut menghadapi banyak tuntutan dan tantangan baik dari dirinya sendiri maupun lingkungan, seperti makanan, air, ataupun penghargaan dan penerimaan sosial (Amalia & Nashori, 2021). Agar dapat terus hidup dan berkembang, seseorang harus memenuhi tuntutan dan tantangan tersebut. Stress adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan (Rahman, 2016). Pada konteks siswa, stress dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban akademik, tuntutan ekstrakurikuler, hubungan sosial, dan lingkungan sekolah (Gusniarti, 2002). Stress yang dialami siswa dapat berdampak pada kesehatan fisik, emosional, dan prestasi akademik mereka (Yuliatul & Barokah,

2024). Faktor penyebab stress akademik yang dialami siswa sesuai dengan faktor-faktor penyebab yang dikemukakan oleh (Gaol, 2021) yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila merupakan kegiatan kokurikuler berbasis Proyek yang dirancang untuk menguatkan upaya pencapaian kompetensi dan karakter sesuai dengan profil pelajar Pancasila yang disusun berdasarkan Standar Kompetensi Lulusan. Pelaksanaan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dilakukan secara fleksibel, dari segi muatan, kegiatan, dan waktu pelaksanaan. Penguatan Proyek Profil Pelajar Pancasila diharapkan dapat menjadi sarana yang optimal dalam mendorong peserta didik menjadi pelajar sepanjang hayat yang kompeten, berkarakter, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. SMAN 1 Kota Magelang merupakan salah satu sekolah yang telah menerapkan Kurikulum Merdeka, termasuk kegiatan P5. Sebagai sekolah unggulan di wilayah Magelang, SMAN 1 memiliki karakteristik siswa yang beragam dari segi latar belakang sosial, budaya, dan akademik. Implementasi P5 di sekolah ini berfokus pada pengembangan nilai-nilai Pancasila melalui kegiatan Gelar Karya yang dilaksanakan di Pendopo Walikota Kota Magelang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan tujuan untuk menganalisis tingkat stress siswa pada Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Menurut Hermawan, (2017) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Sebanyak 65 siswa SMA Negeri 1 Kota Magelang menjadi bagian dari populasi penelitian. Penyebaran kuisioner merupakan salah satu metode pengambilan sampel yang digunakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis dari penelitian ini didasarkan pada kuisioner yang disebar kepada siswa SMA Negeri 1 Magelang sebanyak 65 partisipan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu frekuensi tingkat stres siswa SMA Negeri 1 Magelang pada kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).



Gambar 1. Persepsi Siswa Terhadap Beban Tugas Selama Kegiatan P5

Tabel 1.
Frekuensi Persepsi Siswa Pada Beban Tugas Selama Kegiatan P5

Sangat Setuju	5	7,7%
Setuju	15	23,1%
Netral	30	46,2%
Tidak Setuju	12	18,5%
Sangat Tidak Setuju	3	4,6%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi pada beban tugas selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 30 responden (46,2%) . Selanjutnya mereka menyatakan setuju sebanyak 15 responden (23,1%), tidak setuju sebanyak 12 responden (18,5%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 3 responden (4,6%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa merasa cukup terbebani tugas selama kegiatan P5.



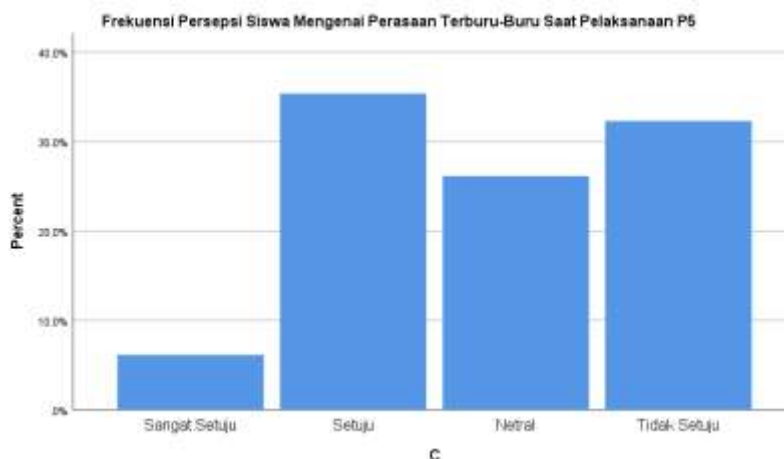
Gambar 2. Kesulitan Siswa Menyelesaikan Tugas Mata Pelajaran Lain Akibat Kegiatan

Tabel 2.
Frekuensi Kesulitan Siswa Menyelesaikan Tugas Mata Pelajaran Lain Akibat Kegiatan P5

Sangat Setuju	9	13,8%
Setuju	20	30,8%
Netral	18	27,7%
Tidak Setuju	16	24,6%
Sangat Tidak Setuju	2	3,1%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden menyatakan kesulitan mengerjakan tugas lain akibat kegiatan P5, keseluruhan menyatakan setuju sebanyak 20 responden (30,8%) . Selanjutnya mereka menyatakan netral sebanyak 18 responden (27,7%), tidak setuju sebanyak 16

responden (24,6%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 9 responden (13,8%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas mata pelajaran lain akibat kegiatan P5.



Gambar 3. Persepsi Siswa Mengenai Perasaan Terburu-Buru Saat Pelaksanaan P5

Tabel 3.
Frekuensi Persepsi Siswa Mengenai Perasaan Terburu-Buru Saat Pelaksanaan P5

Sangat Setuju	4	6,2%
Setuju	23	35,4%
Netral	17	26,2%
Tidak Setuju	21	32,3%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai perasaan terburu-buru saat kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan setuju sebanyak 23 responden (35,4%) . Selanjutnya mereka menyatakan tidak setuju sebanyak 21 responden (32,3%), netral sebanyak 17 responden (26,2%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 4 responden (6,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa terburu buru saat pelaksanaan kegiatan P5.

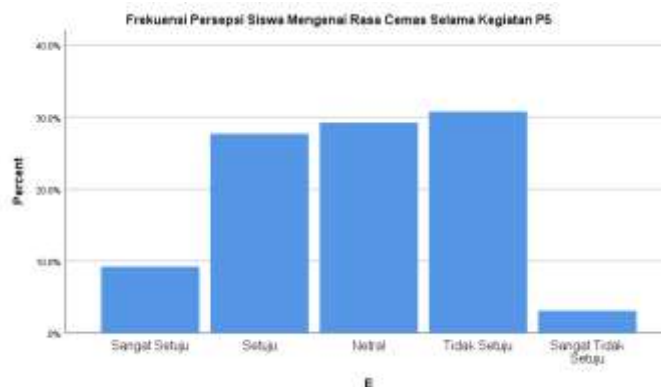


Gambar 4. Persepsi Siswa Tentang Kurangnya Waktu Untuk Menyelesaikan Kegiatan P5

Tabel 4.
Frekuensi Persepsi Siswa Tentang Kurangnya Waktu Untuk Menyelesaikan Kegiatan P5

Sangat Setuju	6	9,2%
Setuju	21	32,3%
Netral	26	40%
Tidak Setuju	12	18,5%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai kurangnya waktu untuk menyelesaikan kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 26 responden (40,0%) . Selanjutnya mereka menyatakan setuju sebanyak 21 responden (32,3%), tidak setuju sebanyak 12 responden (18,5%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 6 responden (9,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa membutuhkan sedikit waktu tambahan daripada waktu yang telah diberikan.

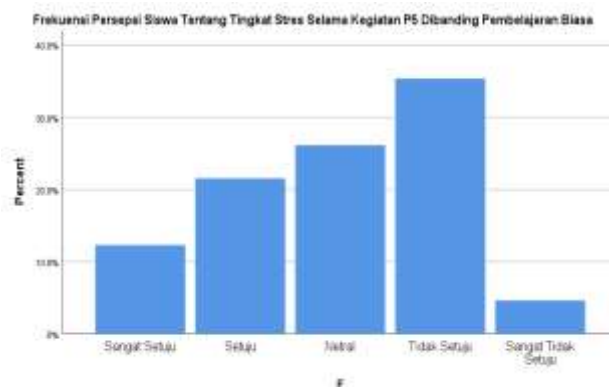


Gambar 5. Persepsi Siswa Mengenai Rasa Cemas Selama Kegiatan P5

Tabel 5.
Frekuensi Persepsi Siswa Mengenai Rasa Cemas Selama Kegiatan P5

Sangat Setuju	6	9,2%
Setuju	18	27,7%
Netral	19	29,2%
Tidak Setuju	20	30,8%
Sangat Tidak Setuju	2	3,1%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai rasa cemas selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan tidak setuju sebanyak 20 responden (30,8%) . Selanjutnya mereka menyatakan netral sebanyak 19 responden (29.2%), setuju sebanyak 18 responden (27,7%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 6 responden (9,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang merasa baik baik saja saat menjalankan kegiatan P5, namun terdapat juga sebagian siswa yang merasa cemas saat pelaksanaan kegiatan P5.



Gambar 6. Persepsi Siswa Tentang Tingkat Stress Selama Kegiatan P5 Dibanding Pembelajaran Biasa

Tabel 6.
Frekuensi Persepsi Siswa Tentang Tingkat Stress Selama Kegiatan P5 Dibanding Pembelajaran Biasa

Sangat Setuju	8	12,3%
Setuju	14	21,5%
Netral	17	26,2%
Tidak Setuju	23	35,4%
Sangat Tidak Setuju	3	4,6%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi tentang tingkat stress selama kegiatan P5 dibandingkan pembelajaran biasa secara keseluruhan menyatakan tidak setuju sebanyak 23 responden (35,4%) . Selanjutnya mereka menyatakan netral sebanyak 17 responden (26,2%), setuju sebanyak 14 responden (21,5%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 8 responden (12,3%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa cenderung tidak merasa *stress* (baik baik saja) selama kegiatan P5, namun terdapat juga siswa yang merasa *stress* saat pelaksanaan kegiatan P5.



Gambar 7. Persepsi Siswa Tentang Bantuan dari Teman Selama Kegiatan P5

Tabel 7.
Frekuensi Persepsi Siswa Tentang Bantuan dari Teman Selama Kegiatan P5

Sangat Setuju	11	16,9%
Setuju	29	44,6%
Netral	21	32,3%
Tidak Setuju	3	1,95%
Sangat Tidak Setuju	1	1,5%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai bantuan dari teman selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan setuju sebanyak 29 responden (44,6%) . Selanjutnya mereka menyatakan netral sebanyak 21 responden (32,3%), sangat setuju sebanyak 11 responden (16,9%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 1 responden (1,5%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa temannya membantu selama kegiatan P5 berlangsung.

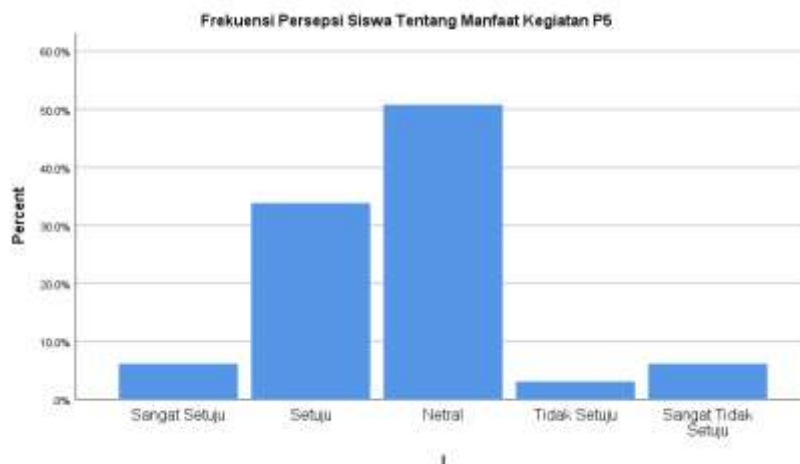


Gambar 8. Persepsi Siswa Mengenai Dukungan Guru Selama Kegiatan P5

Tabel 8.
Frekuensi Persepsi Siswa Mengenai Dukungan Guru Selama Kegiatan P5

Sangat Setuju	2	7,7%
Setuju	23	3,1%
Netral	26	40,0%
Tidak Setuju	11	16,9%
Sangat Tidak Setuju	3	4,6%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai dukungan guru selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 26 responden (40,0%) . Selanjutnya mereka menyatakan setuju sebanyak 23 responden (35,4%), tidak setuju sebanyak 11 responden (16,9%), sangat tidak setuju sebanyak 3 responden (4,6%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat setuju sebanyak 2 responden (3,1%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa guru mereka mendukung kegiatan P5.



Gambar 9. Persepsi Siswa Tentang Manfaat Kegiatan P5

Tabel 9.
Frekuensi Persepsi Siswa Tentang Manfaat Kegiatan P5

Sangat Setuju	4	6,2%
Setuju	22	33,8%
Netral	33	50,8%
Tidak Setuju	2	3,1%
Sangat Tidak Setuju	4	6,2%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai manfaat kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 33 responden (50,8%) . Selanjutnya mereka menyatakan setuju sebanyak 22 responden (33,8%), sangat setuju sebanyak 4 responden (6,2%), sangat tidak setuju sebanyak 4 responden (6,2%). Yang terakhir adalah menyatakan tidak setuju sebanyak 2 responden (3,1%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa kegiatan P5 cukup bermanfaat.



Gambar 10. Persepsi Siswa Mengenai Tekanan yang Dirasakan Selama Kegiatan P5 Dibanding Manfaatnya

Tabel 10.
Frekuensi Persepsi Siswa Mengenai Tekanan yang Dirasakan Selama Kegiatan P5 Dibanding Manfaatnya

Sangat Setuju	6	9,2%
Setuju	21	32,3%
Netral	17	26,2%
Tidak Setuju	15	23,1%
Sangat Tidak Setuju	6	9,2%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpersepsi mengenai tekanan yang dirasakan selama kegiatan P5 dibanding manfaatnya secara keseluruhan menyatakan setuju sebanyak 21 responden (32,3%) . Selanjutnya mereka menyatakan netral sebanyak 17 responden (26,2%), tidak setuju sebanyak 15 responden (23,1%), sangat setuju sebanyak 6 responden (9,2%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 6 responden (9,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa tertekan dengan adanya kegiatan P5, daripada merasakan manfaatnya.

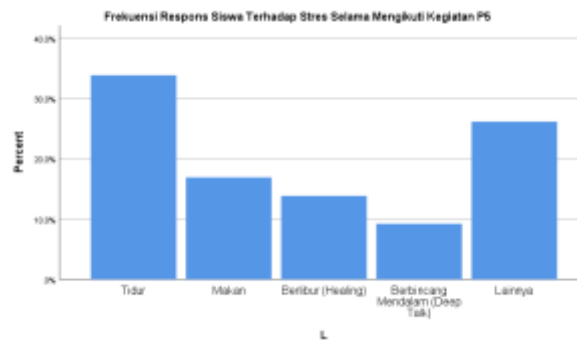


Gambar 11. Persepsi Siswa Mengenai Tingkat Stres Selama Aktif di Kegiatan P5 Dibanding Saat Tidak Mengikuti

Tabel 11.
Frekuensi Persepsi Siswa Mengenai Tingkat Stres Selama Aktif di Kegiatan P5 Dibanding Saat Tidak Mengikuti

Sangat Setuju	6	9,2%
Setuju	12	18,5%
Netral	27	41,5%
Tidak Setuju	17	26,2%
Sangat Tidak Setuju	3	4,6%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden berpresepsi mengenai tingkat stress selama aktif mengikuti kegiatan P5 dibanding saat tidak mengikuti secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 27 responden (41,5%) . Selanjutnya mereka menyatakan tidak setuju sebanyak 17 responden (26,2%), setuju sebanyak 12 responden (18,5%), sangat setuju sebanyak 6 responden (9,2%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 3 responden (4,6%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa cukup stress mengikuti kegiatan P5 dibandingkan dengan saat tidak mengikuti.



Gambar 12. Respons Siswa Pada Stres Selama Mengikuti Kegiatan P5

Tabel 12.
Frekuensi Respons Siswa Pada Stres Selama Mengikuti Kegiatan P5

Tidur	22	33,8%
Makan	11	16,9%
Berlibur(Healing)	9	13,8%
Berbincang Mendalam(Deep Talk)	6	9,2%
Lainnya	17	26,2%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden merespon stress mereka selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan bahwa sebanyak 22 responden (33,8%) memilih tidur . Selanjutnya mereka memilih kegiatan lainnya sebanyak 17 responden (26,2%), makan sebanyak 11 responden (16,9%), berlibur sebanyak 9 responden (13,8%). Yang terakhir adalah menyatakan berbincang mendalam (deeptalk) sebanyak 6 responden (9,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa lebih condong untuk beristirahat (tidur) untuk mengalihkan rasa *stress* selama mengikuti kegiatan P5.



Gambar 13. Tingkat Stres Siswa
Saat Mengikuti Kegiatan P5

Tabel 13.

Frekuensi Tingkat Stres Siswa Saat Mengikuti Kegiatan P5

Sangat Stress	2	3,1%
Stress	14	21,5%
Netral	24	36,9%
Tidak Stress	21	32,3%
Sangat Tidak Stress	4	6,2%
	65	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 65 responden penelitian, mayoritas dari responden tingkat *stress* selama kegiatan P5 secara keseluruhan menyatakan netral sebanyak 24 responden (36,9%) . Selanjutnya mereka menyatakan tidak stress sebanyak 21 responden (32,3%), stress sebanyak 14 responden (21,5%), sangat tidak stress sebanyak 4 responden (6,2%). Yang terakhir adalah menyatakan sangat stress sebanyak 2 responden (3,1%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa merasa cenderung cukup *stress* saat mengikuti kegiatan P5.

KESIMPULAN

Bahwa implementasi P5 di SMAN 1 Kota Magelang memberikan dampak beragam terhadap siswa. Mayoritas responden memiliki persepsi yang netral terkait beban tugas, namun sebagian besar juga mengakui adanya tantangan dalam menyelesaikan tugas dari pelajaran lain akibat keterlibatan dalam P5. Meski begitu, ada apresiasi positif terhadap dukungan teman dan manfaat kegiatan P5 dalam mempererat hubungan antar siswa. Namun, tekanan waktu dan rasa cemas cukup dirasakan oleh beberapa siswa, meskipun tingkat stress keseluruhan cenderung berada pada kategori sedang hingga netral. Untuk menghadapi stress, siswa mengandalkan berbagai strategi seperti tidur, berbincang mendalam, atau bahkan sekadar “healing.” Secara umum, meskipun kegiatan P5 dianggap menguras tenaga dan waktu, siswa tetap mendapatkan pengalaman bermakna yang relevan dengan penguatan karakter dan nilai Pancasila. Penelitian ini menunjukkan pentingnya evaluasi berkelanjutan terhadap program P5, khususnya dalam aspek pengelolaan waktu dan dukungan emosional untuk siswa, agar pelaksanaan kegiatan tidak hanya optimal dalam mencapai tujuan pendidikan, tetapi juga meminimalkan dampak negatif seperti stress.

DAFTAR PUSTAKA

- All Habsy, B., Pratiwi Mujiono, A., Dhamara Sofyati Halmahera, A., Rohmawati, I. S. L., Ainun Nikmah, L., & Hilman, L. (2023). Menelaah Profil Pelajar Pancasila dan Perwujudannya dalam Pendidikan yang Berpihak pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 32079–32093.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Darso, D. (2017). Kesiapan Belajar Siswa Dan Interaksi Belajar Mengajar Terhadap

- Prestasi Belajar. *Innovation of Vocational Technology Education*, 7(2), 139–151.
<https://doi.org/10.17509/invotec.v7i2.6290>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(13).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Hermawan, A. H. L. Y. (2017). *Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*. kencana.
- Jamaliyah, L., Muspiah, S., A.S, A. A. R., Maulana, A. F., & Rahmatullah. (2023). Pelaksanaan Program Kampung Zakat Dalam Mengatasi Kurangnya Pemahaman Pengetahuan Ilmu Agama Warga Blok Siledu Desa Kedungjaya. *Al-Naqdu: Journal for Islamic Studies*, 4(1), 1–5. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/154-Article Text-357-1-10-20230222.pdf
- Nabila, W., Andriana, E., & Rokkmanah, S. (2023). Kesulitan Guru dalam Menerapkan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila di Sekolah Dasar. *Dikdaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9(5), 2865–2874.
- Pujawardani, H. H., Suganda, A., & Warta, W. (2023). Analisis Manajemen Pembelajaran Untuk Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Di Smp Bina Taruna Bojongsoang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 515–530.
<https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4657>
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Shofiyah, M. N., & Salamah, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1).
<https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.62666>
- Wardani, A. P., Pasaribu, L. A., Susmitasari, P., Agustin, N., Rafli, T., Arifin, Z., Ismana, O., Regina, Y., Dua, K., Nurfarida, W., Azahra, S. S., Adawiyah, R., Nanda, S., Rosalina, S., Arwa, S., Aqmar, Z., Fatimatuzahro, S., Oktarisa, Y., Arini, R., ... Sampurno, A. W. (2024). *Efektivitas Pelaksanaan P5 Pada Pertengahan Semester Ganjil di SMAN 1 Kota Serang*. 7.
- Yuliatul, E., & Barokah. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi. *Jurnal Masagi, c*, 1–12.
<https://doi.org/10.37968/masagi.v3i1.854>