

## Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Vera Sriwahyuningsih<sup>1\*)</sup>, Mufadhal Barseli<sup>2</sup>  
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang<sup>12</sup>


\*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Lubuk Begalung Padang, Sumatera Barat, Indonesia; E-mail: verasriwahyuningsih@upiyptk.ac.id

### Article History:

Received: 05/08/2024;  
Revised: 08/09/2024;  
Accepted: 19/09/2024;  
Published: 05/10/2024.

### How to cite:

Vera Sriwahyuningsih 1, Mufadhal Barseli 2, (2024). Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), pp. 106-114. DOI: 10.26539/terapeutik.823157

 This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Vera Sriwahyuningsih, & Mufadhal Barseli (s).

**Abstract:** *This research was motivated by the high level of academic stress experienced by students. Academic stress occurs as a result of several influencing factors. The focus of research on academic stress is three things, namely, physical responses, emotional responses, and behavioral responses. This research aims to determine the impact and level of academic stress and its implications in guidance and counseling services. This type of research uses quantitative methods. The population in this study was 319 class XI students at SMA N 4 Padang, and the total sample was 177 people using the Proportional Random Sampling technique. The instrument uses a Likert model scale. The results of the validity and reliability test of the academic stress instrument adapted from the SSA scale (Academic Stress Scale) were declared valid and reliable. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of this research show that the level of academic stress according to the opinion or assessment of students is in the high category. This means that many students experience academic stress. Therefore, there needs to be appropriate action to overcome academic stress. The results of this research can be used as a reference for guidance and counseling teachers to provide appropriate services in reducing academic stress.*

**Keywords:** *Guidance counseling, Implications, Students, Academic Stress*

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Stres akademik terjadi akibat dari beberapa faktor yang mempengaruhi. Fokus penelitian pada stres akademik ini ada tiga hal yaitu, respon fisik, respon emosi, dan respon perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dan tingkat stres akademik beserta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA N 4 Padang sebanyak 319 orang, dan jumlah sampel sebanyak 177 orang dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Instrumen menggunakan skala model Likert. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrument stres akademik diadaptasi dari skala SSA (Skala Stres Akademik) dinyatakan valid dan reliabel. Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik menurut pendapat atau penilaian peserta didik berada pada kategori tinggi. Artinya, banyak peserta didik yang mengalami stres akademik. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan yang tepat untuk mengatasi stres akademik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pada guru bimbingan konseling untuk memberikan layanan yang tepat dalam mereduksi stres akademik.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling, Implikasi, Siswa, Stres Akademik

## Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu upaya dalam mengarahkan siswa untuk mengembangkan segala sumber daya yang dimiliki secara optimal dengan tujuan agar siswa mendapatkan kehidupan yang bahagia. Menurut Prayitno (2008) menjelaskan bahwa pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah

Menengah Atas (SMA). Lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran diharapkan memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan jiwa remaja, karena sekolah adalah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan (Sarwono, 2004). Selain itu, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada siswa isi (Desmita, 2012). Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar.

Menurut Hellen (2002: 128) kesulitan belajar adalah kemampuan seorang siswa untuk menguasai suatu materi pelajaran secara maksimal tetapi dalam kenyataannya siswa tidak dapat menguasainya dalam waktu yang telah ditentukan, dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar. Menurut Slemon (dalam Nasution, 2007) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena pada saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Gusniarti (2002) memaparkan bahwa stres akademik yang dialami oleh peserta didik merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Thurson (2005) yang menjelaskan bahwa stres akademik disebabkan oleh pelajaran tertentu yang dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak.

Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012) juga berpendapat bahwa di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak, karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir, program pendidikan lanjutan, membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, hobi, dan kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres. Menurut Pinakesti (2016) tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres. Bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017).

Tekanan akademis juga merupakan hal paling umum yang terjadi pada siswa (Govaerts dan Gregoire, 2004). Hal ini terlihat dari hasil survei *American School Wellbeing Affiliation* (ACHA) pada tahun 2013, bahwa 46,3% (dari 96.661 siswa dari berbagai negara) merasa bahwa kewajiban akademis yang harus mereka upayakan sangatlah berat. Tinjauan lain dari ACHA pada tahun 2009 terhadap 97.357 siswa dari berbagai negara menunjukkan bahwa 32% tekanan akademis merupakan hambatan utama dalam pencapaian akademis.

Berdasarkan temuan WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Rofiah & Syaifudin, 2014). Menurut Elias, Ping & Abdullah (2011) sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. Jadi stres merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah. Selanjutnya menurut WHO, kejadian stres di dunia sangat tinggi, lebih dari 350 juta orang di dunia mengalaminya dan penyakit di dunia menempati urutan keempat (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti, 2017). Unsur-unsur penyebab tekanan yang dialami mahasiswa pada umumnya adalah tekanan keilmuan pada saat perbincangan di dekatnya (Rahmayani, Liza, dan Syah, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada peserta didik di SMAN 4 Padang pada Bulan Januari 2024 antara lain adalah menjelaskan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami stres cenderung mudah mengalami kecanduan. Tekanan akademik, persaingan

prestasi belajar, dan tugas yang diberikan pada masing-masing pelajaran memberikan tekanan yang sangat besar sehingga dapat membuat peserta didik dapat melakukan *coping*. Pengalihan perhatian yang dilakukan oleh peserta didik adalah menggunakan *smartphone* yang berlebihan sehingga mengalami kecanduan.

Menurut Baumel (dalam Putri, 2016) bahwa stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru, ataupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Ildil, Taufik & Ardi, 2013).

Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana & Yarmis, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli & Ildil, 2017).

Agolla & Ongori (2009) menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah. Safaria & Saputra (2009) menjelaskan stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu di luar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Baumel (dalam Putri, 2016) stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. Jadi dalam konteks pendidikan stres dapat timbul dari beban tugas yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kondisi fisik lingkungan belajar yang bising, panas dan berbau. Stres juga muncul karena hubungan yang tidak baik antara siswa di dalam kelas.

Stres akademik adalah keadaan dimana individu menganggap tuntutan akademik sebagai sebuah gangguan, lebih lanjut stres akademik adalah macam stres yang mengacu pada tuntutan maupun ancaman yang ada pada lingkungan pendidikan, ketika individu tidak mampu menghadapi tuntutan akademik maka respon stres akan muncul serta berdampak negatif. Dengan kata lain stres akademik merupakan kondisi saat terjadi kesenjangan antara tuntutan akademik terhadap kemampuan mahasiswa. Gejala-gejala pada stres akademik dapat dilihat pada gejala emosional, fisik, dan perilaku (Fahmi, 2011). Oleh karena itu, Peneliti mengkaji skala stres akademik berdasarkan kepada aspek-aspek stres akademik yaitu respon fisik, emosi, dan perilaku.

Temuan penelitian Ildil, Taufik, & Ardi (2013) menyatakan bahwa siswa SMA Negeri Kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8%). Temuan penelitian juga dilakukan oleh Vera dan Barseli (2023) memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 4 Padang, terungkap bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 59,89%. Kemudian penelitian Astuti (2017) terungkap bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres

akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%).

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam usaha membantu siswa dalam rangka mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik siswa dan implikasi dalam bimbingan konseling melalui pengarahan untuk melakukan sebuah *coping* yang dapat diterapkan oleh guru BK di sekolah.

## Metode

Berdasarkan masalah dan tujuan yang telah dikemukakan maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini diambil pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 319 peserta didik dengan latar belakang budaya yang berbeda dan jumlah sampel sebesar 177 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel terdiri dari 98 peserta didik berjenis kelamin laki-laki dan 79 peserta didik berjenis kelamin perempuan. Skala Stres Akademik (SSA) diadaptasi kembali terhadap 50 responden dengan jumlah item 56, berdasarkan hasil analisis validitas semua item dinyatakan valid, dengan pembuktian uji reliabilitas, diperoleh nilai *alpha crombach's* 0,964 Instrument yang digunakan adalah skala model *Likert*. Serta melakukan uji reliabilitas diperoleh nilai *alpha crombach's* 1,023. Dibantu menggunakan program *SPSS versi 20.00*. Teknik analisis data dan dideskripsikan dengan menggunakan rumus presentase.

Tabel 1. Kisi-kisi instrument penelitian:

No	Variabel	Indikator	Aspek-aspek
1	Stress Akademik	Respon Fisik	Badan lemas, buang air kecil, jantung berdebar, kepala sakit,
		Respon Emosi	Cemas, menangis, marah, murung, kecewa, takut, depresi, ceroboh
		Respon Perilaku	Tertekan, menyendiri, rendah diri, tidak bersemangat, tidak fokus, sulit konsentrasi

## Hasil dan Diskusi / Result and Discussions

### HASIL

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti hanya membahas terkait stres akademik dengan gejala fisik, emosi dan perilaku. Hal ini dapat dijabarkan melalui tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Rata-rata (*Mean*) dan Persentase Stres Akademik Berdasarkan Indikator

No	Indi	SKOR							
		Ideal	Max	Min	$\Sigma$	<i>Mean</i>	%	Sd	Ket
1	Respon Fisik (17)	85	83	23	9662	54,6	64,2	11,2	S
2	Respon Emosi (22)	110	106	29	13125	74,2	67,4	12,5	S
3	Respon	85	85	17	10793	70	71,7	11,0	T

Perilaku (17)								
Keseluruhan	280	228	112	26042	190,1	67,9	20,1	S

Keterangan: Max = Skor maksimal

Sd = Standar deviasi

T = Tinggi

S = Sedang

Tabel di atas memperlihatkan bahwa, rata-rata secara keseluruhan tingkat stres akademik peserta didik berada pada kategori sedang (S). Hal ini juga terlihat variasi skor dari hasil analisis data pada umumnya. Pada indikator respon fisik dan respon emosi menunjukkan pada kategori sedang (S). Artinya tingkat stres akademik peserta didik berada pada kategori sedang (S) atau berada pada tingkat yang cukup memprihatinkan, baik diperlihatkan secara fisik maupun emosi dalam kaitannya dengan proses stres akademik di sekolah, sehingga harus mendapatkan perhatian yang lebih sehingga masalah stres akademik dapat di atasi dengan baik dan tepat sasaran.

Selain itu data di atas juga menunjukkan bahwa pada indikator respon perilaku menunjukkan pada kategori tinggi (T), artinya stres akademik pada bagian perilaku peserta didik perlu ditindak lanjuti yang serius agar keluhan yang di alami oleh peserta didik dapat ditanggulangi lebih awal. Pada variabel stres akademik ini perlu ditangani lebih serius agar pada kategori tinggi tidak mempengaruhi peserta didik yang masih berada pada kategori sedang.

### Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik berada pada kategori tinggi (T). Busari (2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena peserta didik memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik peserta didik menengang. Selanjutnya menurut Lin & Chen (2009) menjelaskan bahwa stres akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik mengalami stres akademik dengan kategori yang bervariasi antara kategori sedang sampai tinggi. Hal ini berada pada kategori yang sama-sama menghawatirkan dan perlu mendapatkan penanganan yang serius. Stres akademik yang dialami oleh peserta didik berkaitan dengan respon fisik, respon emosional, dan respon perilaku.

Secara rinci pada indikator respon fisik secara rata-rata berada pada kategori tinggi (T). Artinya, adanya kesesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan peserta didik di SMAN 4 Padang yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar peserta didik mengalami gejala merasa sering sakit kepala, mengalami nafsu makan yang berkurang bahkan ada yang berlebihan, jantung berdebar-debar saat tampil di depan kelas, sering buang air kecil jika disuruh tampil, dan sulit tidur. Peserta didik menyampaikan alasan stres tersebut berhubungan dengan stres akademik seperti jadwal terlalu padat, deadline tugas, praktik yang banyak, sikap maupun perilaku guru yang kurang menyenangkan, serta presentasi dan materi yang kurang jelas sehingga tidak dipahami.

Peserta didik rentan mengalami stres akademik dikarenakan berbagai tuntutan antara lain tuntutan untuk berpikir lebih kritis, kehidupan yang mandiri, dan tuntutan belajar (Hiks & Heastie, 2008). Minimnya pengetahuan, pengalaman dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis sering membuat peserta didik kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat

penilaian subjektif yang peserta didik menjadi negative. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada peserta didik, (Stallard, 2004).

Selanjutnya, pada indikator respon emosional secara rata-rata berada pada kategori sedang (S). Artinya, meskipun peserta didik emosionalnya masih terkendali namun masih perlu mendapatkan penanganan yang intensif agar stres akademik tidak membuat peserta didik semakin mengalami kecemasan sehingga akan mengendalikan dirinya menjadi lebih baik. Menurut Lin & Chen (2009) kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang dihadapi baik dalam proses pembelajaran maupun kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi peserta didik tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik. Berdasarkan wawancara yang pernah peneliti lakukan gejala yang timbul pada respon emosi adalah terdapat peserta didik yang murung, cemas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, dan terkadang menangis sendiri jika mengalami sesuatu yang dianggap di luar kemampuannya dalam proses pembelajaran akademik. Hal ini terjadi akibat kecemasan yang berlebihan dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di kelas.

Selain itu, pada indikator respon perilaku peserta didik secara rata-rata berada pada kategori tinggi (T). Artinya, pada tingkat stres akademik peserta didik diperlihatkan pada sebuah perilaku yang dilakukan untuk menutupi bahwa diri peserta didik mengalami hal yang tidak baik-baik saja. Hasil wawancara yang telah peneliti banyak peserta didik menjawab bahwa sering mengganggu temannya di kelas dalam proses pembelajaran, sering menyalahkan orang lain, menyindir teman atau mencemooh jika teman tidak bisa menjawab soal, serta tindakan agresif lainnya.

Menurut Anggrini (2021) menyebutkan bahwa stres akademik memiliki beberapa aspek penyebab yaitu (1) adanya tuntutan fisik seperti kebersihan, pencahayaan, penerangan, temperatur, keamanan, serta sarana dan prasarana ruang belajar, (2) tuntutan tugas, seperti tugas pelajaran, pekerjaan rumah, tuntutan kurikulum, dan ujian yang menimbulkan perasaan tertekan, (3) tuntutan peran yaitu kewajiban yang harus dipenuhi sebagai seorang pelajar yaitu memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki nilai memuaskan dan mempertahankannya, serta (4) tuntutan interpersonal yaitu mampu melakukan interaksi interpersonal dengan baik.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, sejalan dengan penemuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Irdil, dan Nikmarijal, (2017) menjelaskan bahwa stres diakibatkan karena tidak sesuainya keinginan dengan harapan yang ada. Kesenjangan tersebut menunjukkan antara tuntutan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhinya tidak seimbang. Hal tersebut memiliki potensial mengganggu, mengancam, tidak mampu untuk melakukan *coping*.

Dari beberapa indikator yang diuraikan dari hasil penelitian di atas, maka yang perlu mendapatkan perlakuan khusus dan tepat sasaran adalah mereduksi respon perilaku yang dilakukan oleh peserta didik. Hal ini dikarenakan dapat mengganggu dan mempengaruhi orang lain bahkan dapat merugikan ketenangan orang lain. Kegiatan atau perilaku yang sudah mengganggu orang lain akan membuat suasana dalam kelas tidak kondusif, sehingga proses pembelajaran tidak mencapai tujuan yang diinginkan.

### **Implikasi dalam Bimbingan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka sebagai guru BK harus melakukan sebuah layanan untuk menanggulangi stres akademik yang dialami peserta didik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah pengelolaan stres akademik. Pengolahan stres disebut dengan istilah *coping*. Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping* adalah proses mengelola tuntutan berupa internal atau eksternal yang ditafsir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu untuk

mengurangi atau mengatur tuntutan tersebut. Lazarus & Folkam (1984) menyatakan bahwa, ada dua strategi dalam melakukan *coping*, yaitu *problem-focus coping* dan *emotion-focused coping*. Lebih lanjut dapat dijelaskan yaitu: (a) *Problem-focus coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menjadi penyebab tekanan. (b) *Emotion-focused coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Selanjutnya, hal yang dapat digunakan untuk mereduksi stres akademik menurut teori Taylor (2003) yaitu terdapat dua strategi *coping* yang dapat digunakan. Strategi tersebut adalah *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Langkah selanjutnya dalam melaksanakan *problem focused coping* yaitu dengan (a) *confrontative coping*, yaitu usaha mengubah keadaan yang menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan resiko. (b) *seeking social support* adalah usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain, terutama dari teman sebaya, serta (c) *planful problem solving* adalah usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

Selain itu, strategi selanjutnya adalah *emotion focused coping* yaitu dengan (a) *self control* adalah usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. (b) *distancing* adalah usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, menganggap masalah sebagai lelucon. (c) *positive reappraisal* adalah usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. (d) *accepting responsibility* adalah usaha untuk mencari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima untuk membuat semuanya menjadi lebih baik, dan (e) *escape/avoidance* adalah usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lainnya, seperti makan, dan minum.

Pada penanggulangan stres akademik pada peserta didik guru BK juga harus dapat melakukan pelayanan konseling agar masalah peserta didik dapat diatasi dengan efektif dan tepat sasaran. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah memberikan pelayanan individual maupun layanan informasi. Salah satu hal yang dapat dilakukan pertama adalah mengenali *coping* sesuai dengan pendapat teori Taylor (2003) yaitu menggunakan strategi *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM). CBSM dirancang untuk menangani stres akademik dengan menggabungkan teknik *cognitive behavioral*, teknik relaksasi dan *time management*. Intervensi CBSM dirancang untuk: a) meningkatkan kesadaran tentang stres dengan mengidentifikasi sumber stres dan sifat respon stres, b) mengajar keterampilan pengurangan kecemasan seperti relaksasi, c) memodifikasi proses berpikir negatif dan penilaian dengan mengajarkan keterampilan kognitif-restrukturisasi, d) membangun adaptif mengatasi keterampilan dan meningkatkan ekspresi emosional, e) peningkatan ketersediaan dan pemanfaatan jaringan dukungan sosial, dan f) meningkatkan keterampilan interpersonal melalui kemampuan komunikasi yang baik (Penedo & Frank, 2008).

Selain itu, layanan BK yang dapat digunakan untuk mereduksi stres akademik yaitu dengan menggunakan strategi CBSM yaitu: a) pengenalan stres akademik, pada tahap ini peserta didik dikenalkan tentang hakikat stres akademik, dilatih untuk dapat mengidentifikasi respon stres dengan berfokus pada respon psikologis dan fisiologis terhadap stres, identifikasi sering terjadi stres dan tanda-tanda respon stres serta memahami ketegangan dalam tubuh pada saat stres. Tahap ini merupakan tahap pemahaman bagi siswa untuk dapat mengenal stres dan bagaimana mengelolanya. b) memodifikasi proses berpikir negatif yang dialami

peserta didik dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini bertujuan untuk membentuk ulang pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan, dan penilaian yang irasional, merusak serta mengalahkan diri sendiri. Contoh: mengubah dan mengganti pernyataan mengalahkan diri sendiri dengan pernyataan yang memotivasi diri.

Selanjutnya c) terampil mengurangi stres akademik dengan teknik relaksasi. Teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik menumbuhkan tanggapan emosi yang bergejolak. Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti: ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Relaksasi sangat berguna jika peserta didik dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan tegang dan marah. d) melatih strategi *coping* yang berfokus pada masalah yang dalam hal ini melatih *time management*. Tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat membuat peserta didik tidak memiliki waktu untuk melakukan semua kegiatan yang ingin dilakukan. Peserta didik sering berjuang mengejar batas waktu atau diburu waktu dari kelas ke kelas. Kurangnya manajemen waktu dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu, perlunya manajemen waktu untuk mengurangi stres yang dialami dapat dilakukan dengan cara membuat jadwal atau dengan cara memprioritaskan kegiatan menurut tujuan jangka pendek dan jangka panjang, (Alvin, 2007).

## Simpulan

---

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan bahwa Tingkat stres akademik menurut pendapat atau penilaian peserta didik berada pada kategori tinggi. Artinya, banyak peserta didik mengalami stres akademik baik berbentuk respon fisik, respon emosional, dan respon perilaku. Oleh karena perlu tindakan yang tepat untuk mengatasi stres akademik.

## Ucapan Terima Kasih

---

Terima kasih kepada Yayasan Perguruan Tinggi Komputer "YPTK" Padang yang telah memberikan kesempatan dan bantuan pendanaan dalam hibah penelitian terapan ini sampai dengan selesai, Rektor Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang, Dekan FKIP, Ketua Prodi Bimbingan Konseling, Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Padang, dan semua pihak yang sudah membantu dan mensukseskan pelaksanaan kegiatan penelitian ini dengan lancar dan tepat waktu. Semoga dukungan yang diberikan baik bersifat formil dan materil dapat meningkatkan mutu sumber daya manusia bagi peneliti untuk menambah wawasan, pengalaman, dan berbagi ilmu kepada masyarakat pada umumnya, serta mencapai tugas dan tanggung jawab sebagai dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## Daftar Rujukan

---

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students : The case of University of Botswana, (January).
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Anggrini, D. (2021). Faktor-faktor Pemicu Stres pada Siswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3605/pdf>.
- Astuti, A. D. (2017). Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin, 3, 190–195.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. Diakses dari <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>.



- Busari, A.O. (2014). Academic Stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Teachiques of Social Sciences, 5(27), 599-609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27599>
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Gusniarti. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Deraja Sres Siswa Plus. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*.
- Hellen. (2002). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High School to Collage Transition: A profile of the stressor, physical and. *Journal of Diversity*, 15(3), 143-147.
- Ildil, Taufik, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons, 143–150.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal And Coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2009). Impact of Cyberloafing on Affect, Work Depletion, Facilitation and Engagement. In Conference Paper SIOP, 20(9), 1-20.
- Minarsi, Nirwana, H. & Yarmis. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah siswa Sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indoneisa*. Vol. 3, No. 2, Tahun 2017 Hal. 1-14.
- Nasution, I. K.(2007). *Stres Pada Remaja*. Medan: Program Studi Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Penedo, F., J. (2008). *Cognitivebehavioral Stress Management*. New York: Oxford University Press.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). Self Dislcosure dan Stres Pada Mahasiswa. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Muhammadiyah malang.
- Prayitno. (2008). *Dasar Teori dan Praktis Pendidikan*. Padang: UNP.
- Putri, A. R. (2016). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang: Universitas Andalas.
- Rofiah & Syaifudin. (2014). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan Di Institusi Pendidikan Swasta di Semarang. (*Jurnal*) *Jurnal Manajemen Keperawatan*. Vol. 2, No. 2, November 2014: 69-75.
- Safaria, T., & Saputra, E. N. (2009). Manajemen Emosi (Sebuha Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda). Jakarta: Bumi Aksara.
- Sagita, D. D. Daharnis. & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Biotetik*, 01(02), 37–72.
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali
- Stallard, E. (2004). *Health Psychology*. New York: Mc. Graw Hill Co.
- Taylor. (2003). *Health Psychology*. New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Thurson. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.
- Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vera, S. & Barseli, M. (2023). Dampak Stres Akademik, Cyberloafing terhadap Kecanduan Smartphone. *Jurnal Enlighten: Jurnal Bimbingan konseling Islam*, Vol 3, No 4. Juli-Desember 2023.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---