

## Perbedaan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran

Okky Setiawan<sup>1</sup>, Dini Rakhmawati<sup>2</sup>, Hartoto Sutopo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup>SMK Negeri 4 Semarang

Email Korespondensi: [okkysetia19@gmail.com](mailto:okkysetia19@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres akademik adalah kondisi dimana peserta didik mengalami stres akibat tekanan akademik. Stres akademik menimbulkan dampak yang kurang baik bagi kesehatan mental dan fisik. Maka perlu untuk mengetahui profil tingkat stres akademik peserta didik di SMK Negeri 4 Semarang selama mengikuti proses pembelajaran, serta untuk membandingkan tingkat stres akademik antara peserta didik jurusan teknik elektronika industri dengan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan. Metodologi penelitian deskriptif komparatif dengan sampel jenuh. Sampel terdiri dari 72 peserta didik kelas XI yang terdiri dari 36 peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan dan 36 peserta didik jurusan teknik elektronika industri. Teknik pengumpulan data menggunakan formulir daring berupa skala psikologis stres akademik yang didasarkan pada aspek-aspek stres akademik yang diambil dari teori Sarafino. Analisis deskriptif dan independent sample t-test digunakan sebagai analisis data. Hasil penelitian menggambarkan angka 57,04 sebagai tingkat stres akademik yang berarti mayoritas mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara tingkat stres akademik peserta didik jurusan teknik elektronika industri dan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan selama pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperlukan upaya yang lebih baik dalam mengelola stres akademik peserta didik. Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya pelaksanaan layanan konseling bagi peserta didik untuk mengelola stres akademik serta peningkatan kualitas pembelajaran untuk mengurangi beban akademik peserta didik.

**Kata Kunci :** Stres Akademik, Peserta Didik, Pembelajaran

### ABSTRACT

*Academic stress is a condition where students experience stress due to academic pressure. Academic stress has negative effects on mental and physical health. Therefore, it is necessary to determine the profile of academic stress levels among students at SMKN 4 Semarang during the learning process, as well as to compare the academic stress levels between students majoring in industrial electronics engineering and students majoring in design modeling and building information. The research methodology used is comparative descriptive research with a saturated sample. The sample consists of 72 students in the 11th grade, with 36 students design modeling and building information and 36 industrial electronics engineering. The data collection technique uses an online form in the form of a psychological scale of academic stress based on the aspects of academic stress taken from Sarafino's theory. Descriptive analysis and independent sample t-test are used as data analysis methods. The research results show a figure of 57.04 as the level of academic stress, which means that the majority of students experience moderate academic stress. There is no*

*significant difference in the level of academic stress between students majoring in industrial electronics engineering and students majoring in design modeling and building information during the learning process. Based on these research findings, efforts are needed to better manage students' academic stress. The recommendation is to implement counseling services for students to manage academic stress and improve the quality of learning to reduce students' academic workload.*

*Keywords: Academic Stress, Students, Learning*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki arti penting dalam kehidupan dan perkembangan peserta didik. Walaupun lingkungan sekolah dianggap sebagai tempat yang penting untuk mendapatkan pendidikan dan menentukan kualitas hidup di masa depan, faktanya dapat juga menjadi pemicu stres bagi peserta didik (Singh, 2016). Peserta didik tak jarang diwajibkan mempunyai kecerdasan dan kestabilan emosional yang tinggi selama kegiatan pembelajaran, yang dapat memengaruhi sikap mereka terhadap aktivitas belajar di sekolah (Babakova, 2019). Menjadi suatu keharusan bagi guru dalam menghadirkan suasana belajar yang efektif dan kondusif di kelas karena hal tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap sikap siswa dalam belajar di sekolah. (Rubie-Davies, 2014). Tuntutan akademik yang berbeda-beda di sekolah dapat berdampak negatif pada peserta didik, di antaranya adalah timbulnya stres akademik yang dapat mengganggu prestasi akademik, motivasi belajar, serta meningkatkan risiko untuk menghentikan pendidikan (Pascoe et al 2020). Didasari hal tersebut, proses akademik sangat dipengaruhi oleh stres yang dialami peserta didik.

Stress akademik adalah masalah yang sering dihadapi oleh peserta didik, terutama pada tingkat sekolah menengah kejuruan. Dalam keadaan yang serba cepat dan kompetitif, tuntutan untuk sukses akademik dapat meningkatkan tekanan pada peserta didik, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Stress akademik juga dapat memengaruhi performa akademik, memperburuk kesehatan mental, dan berdampak pada hubungan interpersonal. Oleh karena itu, dibutuhkan studi mengenai elemen-elemen yang memengaruhi stres akademik serta metode untuk menghadapinya. Stress akademik pada sekolah menengah kejuruan merupakan masalah yang semakin banyak terjadi dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, kinerja akademik, dan kualitas hidup peserta didik. Sebagai lembaga pendidikan, SMK memiliki tanggung jawab untuk mengatasi masalah ini dan memberikan lingkungan belajar yang sehat bagi peserta didik. Untuk itu, penelitian tentang faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik pada peserta didik SMK

sangat penting dilakukan. Stress akademik kini menjadi pembahasan yang cukup vital di bidang pendidikan. Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan pendidikan di Indonesia telah meningkat dengan cepat. Peningkatan ini diwujudkan oleh peningkatan jumlah peserta didik yang melanjutkan pendidikan di sekolah menengah kejuruan (SMK) yang menjanjikan keterampilan dan keahlian praktis bagi para peserta didik untuk memasuki dunia kerja. Namun, meningkatnya persaingan dan tuntutan yang semakin tinggi dalam dunia pendidikan dan pekerjaan telah menyebabkan banyak peserta didik SMK mengalami stres akademik.

Hasil wawancara dengan wali kelas, analisis angket kebutuhan peserta didik dan observasi selama praktik pengalaman lapangan yaitu ditemukannya kecemasan atau rasa takut yang berlebihan sebelum atau saat menghadapi ujian atau tugas besar yang menjadi indikasi dari adanya stres akademik yang dialami peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian Kristiawan dkk (2021) menunjukkan bahwa stres akademik di antara peserta didik di Indonesia cukup tinggi dan berkorelasi negatif dengan prestasi akademik mereka. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani dkk (2020) menemukan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan kecemasan dan depresi pada peserta didik di Indonesia. Selaras dengan hasil sebelumnya, penelitian oleh Alfin dkk (2020) menunjukkan bahwa stres akademik berdampak negatif pada kesejahteraan mental peserta didik di Indonesia, termasuk gejala depresi dan kecemasan. Penelitian lain oleh Suprihatin dkk (2019) menunjukkan bahwa stres akademik di antara peserta didik Sekolah Menengah di Indonesia berkorelasi negatif dengan motivasi belajar mereka.

Secara keseluruhan, kajian literatur terdahulu ini menunjukkan bahwa stres akademik di antara peserta didik di Indonesia berkorelasi negatif dengan prestasi akademik, motivasi belajar, serta kesejahteraan mental. Stres akademik masih menjadi isu yang signifikan dan perlu mendapat perhatian serius dalam konteks pendidikan. Selain itu, penelitian-penelitian ini menyajikan pemahaman yang lebih mendalam berkenaan dengan konsekuensi stres akademik pada kesejahteraan peserta didik, termasuk kinerja akademik yang lebih rendah, peningkatan gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan stres akademik pada peserta didik perlu ditingkatkan dan strategi yang tepat perlu diterapkan untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan situasi yang telah dijelaskan di atas, guru Bimbingan dan Konseling memerlukan pemahaman yang kuat terhadap kondisi peserta didik selama proses belajar. Karena akibat dari tekanan akademik atau beban akademik dapat memberikan dampak yang

signifikan, maka evaluasi dan tindakan perbaikan pembelajaran diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali karakteristik tingkat stres akademik peserta didik selama proses belajar. Penelitian ini memiliki hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam tingkat stres akademik antara peserta didik dari jurusan teknik elektronika industri dan jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan selama proses belajar.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain penelitian komparatif deskriptif berkenaan dengan tingkat stres akademik serta perbandingan stres akademik pada peserta didik jurusan teknik elektronika industri dengan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan kelas XI SMK Negeri 4 Semarang. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 72 peserta didik. Sampel merupakan perwakilan dari populasi serta representasi dari populasi (Sugiyono, 2013). Sampel jenuh digunakan sebagai teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini. Menurut (Sugiyono, 2017) sampling jenuh merupakan suatu teknik penentuan sampel yang mana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel sebanyak 72 peserta didik yang terdiri dari 36 peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan dan 36 peserta didik jurusan teknik elektronika industri. Metode pengumpulan data yang dipakai ialah menggunakan skala psikologis stres akademik yang dibuat berdasarkan aspek-aspek stres akademik dari teori Sarafino oleh (Dwi dkk 2020). Instrumen yang telah dibuat kemudian disebarakan melalui formulir daring kepada peserta didik. Penelitian ini menerapkan analisis data deskriptif dan uji beda independent sample t-test. Sebelum dilakukan analisis SPSS, data terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk mempermudah pembacaan dan interpretasi hasil penelitian. Analisis statistik mencakup perhitungan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi, serta klasifikasi tingkat stres akademik pada peserta didik jurusan teknik elektronika industri dan desain pemodelan dan informasi bangunan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tabel di bawah ini menunjukkan hasil analisis deskriptif mengenai tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti proses kegiatan di SMK Negeri 4 Semarang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik Peserta Didik

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	72	42	78	57,04	7,622

Berdasarkan data pada tabel 1 yang tertera di atas, dapat disimpulkan bahwa selama mengikuti pembelajaran, peserta didik memiliki tingkat stres akademik yang bervariasi, dengan skor terendah sebesar 42 dan skor tertinggi sebesar 78. Rata-rata tingkat stres akademik peserta didik di SMK Negeri 4 Semarang selama pembelajaran adalah sebesar 57,04 dengan skor standar deviasi sebesar 7,622. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa peserta didik di SMK Negeri 4 Semarang secara umum mengalami stres akademik dengan tingkat sedang atau moderat.

Peneliti menggunakan skala psikologis stres akademik diberikan kepada sampel penelitian yang berjumlah 72 peserta didik kelas XI yang terdiri dari jurusan teknik informatika industri serta jurusan desain pemodelan informasi bangunan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala psikologis stres akademik yang terdiri dari 26 item pernyataan dan diperoleh profil atau tolak ukur presentasi stres akademik peserta didik kelas XI SMK N 4 Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tolak Ukur Persentase Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor	Persentase
Tinggi	79-104	76%-100%
Sedang	53-78	51%-75%
Rendah	26-52	25%-50%

Pengkategorian tingkat stres akademik dapat ditentukan menjadi tiga pengkategorian, yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah sebagai mana yang tersaji pada tabel 2. Tingkat stres akademik dapat dikategorikan sebagai tinggi apabila skor yang diperoleh peserta didik berada pada rentang antara 79 hingga 104, dengan persentase sebesar 84

76% hingga 100%. Tingkat stres akademik peserta didik dapat dikategorikan sebagai sedang jika skor yang diperoleh berada pada rentang antara 53 hingga 78, dengan persentase sebesar 51% hingga 75%. Sedangkan tingkat stres akademik peserta didik dapat dikategorikan sebagai rendah jika skor yang diperoleh berada pada rentang antara 26 hingga 52, dengan persentase sebesar 25% hingga 50%. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil analisis deskriptif persentase tingkat stres akademik siswa.

Tabel 3. Deskripsi Persentase Tingkat Stres Akademik

No	Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase
1	Tinggi	-	0 %
2	Sedang	53	73,6%
3	Rendah	19	26,4%
	Total	72	100%

Dari data yang tertera pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 19 siswa atau sekitar 26,4% mengalami stres akademik pada tingkat rendah selama pembelajaran, sedangkan 53 siswa atau sekitar 73,6% mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Tidak ada siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat tinggi selama pembelajaran. Dari keseluruhan siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran, rata-rata tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 73,6%.

Stres akademik dapat dialami oleh peserta didik karena berbagai faktor. Menurut Baldwi (dalam Khairul 2013) menyatakan bahwa peserta didik di sekolah menengah dapat mengalami stres ketika menghadapi pelajaran yang sulit, karena pada tahap ini mereka umumnya merasa tertekan untuk mencapai nilai yang baik. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (dalam Bariyyah, 2013), seseorang akan memberikan respon akan suatu hal yang dianggap membahayakan dan melebihi kemampuannya, yang menyebabkan individu tersebut merespons secara fisik, emosional, dan perilaku. Menurut Barseli & Ifdil (2017) Stres akademik merujuk pada pengalaman yang dirasakan oleh peserta didik yang memunculkan respons negatif dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi sebagai dampak dari situasi akademik tertentu. Pandangan peserta didik akan suatu keadaan akademik menjadi

faktor utama yang memicu stres akademik. Stres akademik merupakan suatu tekanan atau beban psikologis yang dirasakan oleh seseorang ketika berada dalam lingkungan akademik, seperti tuntutan akademik yang tinggi, persaingan, tekanan dari orang tua atau guru, dan kekhawatiran akan masa depan. Untuk menghindari gejala stres akademik, peserta didik harus dapat menghindari respon terhadap tuntutan yang dirasakan sebagai ancaman.

### **Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Jurusan Teknik Elektronika Industri dan Jurusan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan**

Dalam tabel berikut ini terdapat hasil analisis deskriptif mengenai tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa jurusan teknik elektronika industri saat mengikuti kegiatan belajar di SMK Negeri 4 Semarang.

Tabel 4. Deskripsi Persentase Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Jurusan Teknik Elektronika Industri

No	Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase
1	Tinggi	-	0 %
2	Sedang	25	69,5%
3	Rendah	11	30,5%
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel 4, tingkat stres akademik peserta didik jurusan teknik elektronika industri selama pembelajaran berada pada tingkatan sedang. Rata-rata tingkat stres akademik peserta didik jurusan teknik elektronika industri selama pembelajaran berada pada persentase 69,5% diantara nilai 53 sampai dengan 78 atau sejumlah 25 peserta didik. Sedangkan 11 peserta didik jurusan teknik elektronika industri mengalami tingkat stres akademik rendah dengan persentase 30,5%. Sedangkan tidak ada peserta didik jurusan teknik elektronika industri yang mengalami stres akademik dengan tingkatan tinggi. Berdasarkan data yang tertera pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa jurusan teknik elektronika industri berada pada kategori sedang/moderat.

Tabel 5. Deskripsi Persentase Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Jurusan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan

No	Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase
1	Tinggi	-	0 %
2	Sedang	28	77,8%
3	Rendah	8	22,2%
	Total	36	100%

Berdasarkan tabel 5, tingkat stres akademik peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan diketahui bahwa sebanyak 28 peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan mengalami tingkat stres akademik sedang yang berada diantara nilai 53 sampai dengan 78 dengan persentase sebesar 77,8%. Sedangkan 8 peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan mengalami stres akademik rendah dengan persentase 22,2%. Berdasarkan dari tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan rata-rata mengalami stres akademik dengan tingkatan sedang.

### Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesisnya adalah apakah terdapat perbedaan dalam tingkat stres akademik antara peserta didik jurusan teknik informatika industri dan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan selama pembelajaran. Uji beda independent sample t test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 digunakan sebagai teknik dalam menguji hipotesis. Tabel 6 menunjukkan hasil dari uji Independent sample t test yang telah dilakukan, yang membandingkan rata-rata tingkat stres akademik antara kedua kelompok peserta didik.

Tabel 6. Hasil Rata-rata Tingkat Stres Akademik Berdasar pada Jurusan

Jurusan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Teknik Elektronika Industri	36	56,056	7,1432	1,1905
Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan	36	58,028	8,0516	1,3419

Berdasarkan data yang tertera pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari sampel penelitian sejumlah 72 peserta didik, terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres akademik antara peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan dan peserta didik jurusan teknik elektronika industri. Rata-rata tingkat stres akademik peserta didik jurusan teknik elektronika industri adalah 56,05 dengan standar deviasi 7,14, sedangkan rata-rata tingkat stres akademik peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan adalah 58,028 dengan standar deviasi 8,05. Namun, perbedaan rata-rata tersebut tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik jurusan teknik elektronika industri selama pembelajaran. Hasil uji independent sample test yang dilakukan juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok tersebut dalam hal tingkat stres akademik selama pembelajaran. Informasi lebih lengkap mengenai hasil uji independent sample test dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji *Independent Sample Test*

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
		Sig.					95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed		,417	,521	1,099	70	,275	-1,9722	1,7939	-	1,6056
Equal variances not assumed				1,099	69,020	,275	-1,9722	1,7939	-	1,6065

Dalam Tabel 7, terlihat nilai F untuk setiap jurusan dengan diasumsikan varian yang sama adalah 0,417, yang lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua varian populasi dianggap sama. Oleh karena itu, digunakan nilai t-test dengan diasumsikan varian yang sama. Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa selisih rata-rata tingkat stres akademik peserta didik adalah sebesar -1,97 atau berkisar antara -5,55 hingga 1,6. Selain itu, tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 1,099 dengan signifikansi sebesar 0,275.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil uji perbedaan tingkat stres akademik menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata signifikan antara peserta didik jurusan teknik elektronika industri dan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan selama pembelajaran, karena nilai Sig. sebesar 0,275 lebih kecil dari 0,05..

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disarikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam rata-rata tingkat stres akademik antara peserta didik jurusan teknik elektronika industri dan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan selama pembelajaran. Hasil tersebut diperoleh melalui penggunaan uji beda independent sample t test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 25. Meskipun tabel 6 menunjukkan bahwa peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik jurusan teknik elektronika industri, namun hasil uji independent sample t test pada tabel 7 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam rata-rata tingkat stres akademik antara kedua kelompok peserta didik.

Mayoritas peserta didik mengalami tingkat stres akademik sedang, sebagian kecil dari mereka mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik menganggap tuntutan akademik sebagai suatu beban, sehingga stres akademik yang mereka alami dipengaruhi oleh pola pikir negatif mereka terhadap tuntutan dan situasi akademik. Selaras dengan hasil pendapat tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalasari dkk 2016), menyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh pola pikir negatif peserta didik terhadap berbagai tuntutan dan situasi akademik. Selain itu, terdapat beberapa sebab yang dapat mempengaruhi timbulnya stres akademik. Menurut Nurmaliyah (dalam Nansar dkk 2016), stres akademik erat kaitannya dengan tekanan-tekanan yang muncul dari situasi dalam proses pembelajaran yang dijalani oleh peserta didik, sehingga dapat memengaruhi fisik, emosi, dan perilaku mereka. Gejala yang terjadi pada individu yang

mengalami stres akademik meliputi kehilangan rasa percaya diri, ketakutan tidak mampu menjawab soal ujian dengan benar, kesulitan dalam konsentrasi saat belajar, sulit mengingat materi yang telah dipelajari, berkeringat pada telapak tangan, mudah merasa lelah saat mengikuti pelajaran, menurunnya daya tahan tubuh dan cemas saat menghadapi ujian. Jordaan dan rekan-rekannya (dalam Karneli dkk 2019) juga menyatakan bahwa peserta didik yang mengalami stres akademik dapat menunjukkan perilaku yang tidak diharapkan seperti sering membolos, kehilangan motivasi dalam belajar, menolak mengerjakan tugas, dan menjalin hubungan yang buruk dengan guru.

Pola pikir peserta didik merupakan satu diantara faktor yang menimbulkan stres akademik yang dialaminya. Apabila peserta didik memandang tuntutan akademik sebagai suatu tantangan untuk mengembangkan diri, maka tuntutan akademik dapat menjadi motivasi bagi peserta didik. Namun, jika peserta didik melihat tuntutan akademik sebagai ancaman yang melebihi kemampuannya, maka stres akademik akan terjadi. Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus (dalam Taufik dkk 2013), terjadinya stres terletak pada cara individu menilai dan memaknai suatu peristiwa. Jika individu melihat suatu kejadian sebagai berbahaya dan menganggap dirinya tidak mampu menghadapinya, maka stres akan terjadi.

Dari berbagai penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik-peserta didik di berbagai sekolah di daerah memiliki tingkat stres akademik yang beragam, dengan tingkat sedang dan rendah lebih dominan. Namun, masih banyak peserta didik yang mengalami stres akademik pada tigitkan sedang. Salah satu contohnya adalah penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas IX SMK Negeri 4 Semarang jurusan teknik elektronika industri dan peserta didik jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan, di mana ditemukan bahwa 73,6% peserta didik mengalami stres akademik pada kategori sedang.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah peserta didik jurusan teknik elektronika industri dan jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jurusan dalam hal tingkat stres akademik selama pembelajaran. Akan tetapi dengan tingkatan stres akademik sedang, Guru Bimbingan dan Konseling harus memberikan layanan untuk membantu peserta didik mengelola stres akademik selama pembelajaran. Layanan ini dapat berupa pencegahan untuk membantu mengelola stres

akademik atau layanan kuratif seperti konseling kelompok atau konseling individual untuk menurunkan stres akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menguji perbedaan tingkat stres akademik peserta didik berdasarkan faktor penyebab stres akademik lainnya, seperti faktor dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, R. F., Mubarak, M., & Suryaningsih, S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik peserta didik SMP di Indonesia. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 6(2), 165–173.
- Andriani, N., Wulandari, S., & Yuriska, R. (2020). Hubungan antara stres akademik dengan kecemasan dan depresi pada peserta didik SMP di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 1–7.
- Babakova, O. V. (2019). Academic stress, coping strategies and academic performance among college students. *Journal of Education and Practice*, 10(9), 44–48.
- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta didik dengan Teknik Cognitive- Behavioral Stres Management. *Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Dan Seminar Internasiol Konseling*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 73–79.
- Dwi, W., Agus, S., dan Arif, H. (2020). Stres Akademik pada Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 6(1), 63–70.
- Karneli, Y., Ardimen, Y., & N. (2019). Hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 23–33.
- Khairul Bariyyah. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik pada Peserta didik SMA Negeri 1 Cilacap. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(4), 390–401.
- Kristiawan, M., & Ramadani, V. (2021). Stres akademik dan prestasi akademik peserta didik SMA di Indonesia. *Jurnal Psikologi: Teori Dan Terapan*, 11(1), 26–32.
- Nansar, I. H., Munir, A., & N. (2016). Hubungan antara kecemasan akademik dengan stres akademik pada peserta didik SMA. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 1–6.
- Nurmalasari, A., Yustiana, I., & I. (2016). Hubungan antara pola pikir negatif dengan stres

- akademik pada peserta didik. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 95–103.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Rubie-Davies, C. M. (2014). Teacher expectations and perceptions of student attributes: Is there a relationship. *British Journal of Educational Psychology*, 84(2), 239–252.
- Singh, R. (2016). Academic stress among adolescents in relation to intelligence and achievement motivation. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 11–19.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suprihatin, T., & Lutfiani, N. (2019). Stres akademik, dukungan sosial, dan motivasi belajar peserta didik SMA di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 8(1), 1–10.
- Taufik, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Peran pola pikir dan coping stress terhadap stres akademik pada peserta didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 32–41.