



Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas

Melly Khanafiah^{1*}, Abelia Agustin², Fitri Kurnia³, Alrefi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sriwijaya

*Email: kmelly044@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran stress akademik yang dialami oleh siswa di tingkat sekolah menengah atas. Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode *library research* yang mengangkat tema Stress Akademik dengan subjek penelitiannya adalah siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengidentifikasi jurnal-jurnal yang terakreditasi pada Sinta Journal dengan fokus kajian yang terdiri dari aspek objek permasalahan penelitian, metode penelitian dan hasil penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stress akademik yang dialami siswa SMA cukup tinggi terutama pada masa pandemi karena sistem pembelajarannya yang dialihkan menjadi Pembelajaran Jarak Jauh. Kesimpulannya stress akademik pada siswa SMA sudah menjadi hal umum, tetapi untuk tingkatannya tidak dapat diprediksi persamaannya karena tingkat stress akademik siswa dari sekolah yang satu dengan yang lainnya itu berbeda tergantung dengan cara penyusunan program dari sekolah tersebut. Jika program sekolah disusun dengan tepat maka stress akademik dapat diatasi, akan tetapi sebaliknya jika penyusunan program sekolah tidak tepat maka tingkat stress akademik bisa berada di angka yang tinggi. Adapun manfaat penelitian ini, untuk kemudahan melihat gambaran penelitian mengenai stress akademik rentang tahun 2019-2023 serta dapat menjadi sumber wawasan bagi guru bimbingan dan konseling dengan melihat faktor stress akademik siswa di jenjang SMA.

Kata kunci: insomnia, strategi koping, stress akademik

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi hal yang sangat menarik untuk dikaji karena dengan mengetahui tingkat stress akademik akan lebih mudah untuk mengelola dan meminimalisir terjadinya dampak negatif dari stress akademik. Selain itu, jika pengelolaan stress akademik tidak dapat dikelola dengan baik maka akan menimbulkan dampak negatif seperti *dismenore primer* dan kejenuhan belajar. Stress akademik dapat terjadi karena beberapa faktor seperti, ketidakmampuan manajemen

waktu dengan baik, menstruasi, tidak mampu mengendalikan situasi, *full day school* yang tidak disusun secara baik, kepribadian yang pesimis dan pembelajaran jarak jauh selama pandemi. Fenomena ini berkaitan erat dengan tekanan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, termasuk ujian, tugas, dan target prestasi yang ditetapkan oleh sistem pendidikan.

Beberapa tahun terakhir ini dunia diguncang dengan kabar hadirnya virus mematikan. Adanya kondisi pandemi, tidak hanya berdampak pada bidang ekonomi tetapi juga bidang pendidikan, sehingga membuat pembelajaran di sekolah menjadi tidak efektif. Kemunculan virus mematikan itu membuat pembelajaran harus dilakukan secara jarak jauh untuk menghindari penyebaran virus yang mematikan. Hal ini didukung oleh penelitian dari Yunus dan Rezki (2020), yang menyatakan bahwa untuk mengurangi angka penularan covid-19 maka dapat dilaksanakan dengan memberikan kebijakan dalam membatasi aktifitas ke luar rumah, serta membawa pekerjaan, kegiatan beribadah maupun kegiatan sekolah pun menjadi dirumahkan atau pemberian pembelajaran jarak jauh. Buah dari keputusan itu malah menghasilkan permasalahan baru, yakni mutu belajar siswa yang menurun drastis dan juga tingkat stress akademik juga berada di titik tertinggi terlebih pada anak-anak yang berada di sekolah menengah atas. Shiddiq dan Rizal (2021) juga menambahkan bahwa stres akademik siswa SMA pada masa pandemi covid-19 secara umum berada di kategori sedang. Dikarenakan kegiatan belajar mengajar di Indonesia semenjak adanya covid-19 dilakukan secara jarak jauh menimbulkan banyak permasalahan baru sehingga pembelajaran menjadi tidak berjalan dengan efektif (Syah, 2020).

Secara umum siswa yang sudah berada di sekolah menengah atas memang sangat rawan mengalami stress akademik. Dikarenakan siswa yang berada dibangku SMA sudah harus memulai menyusun

strategi untuk masa depan mereka sedini mungkin. Saat berada di bangku kelas XII tingkat stress mereka berada dipuncak tertinggi karena itu adalah babak penentuan dari usaha mereka selama ini. Kecemasan dalam memilih karir didefinisikan sebagai sebuah tekanan emosional yang terkait dengan pengambilan keputusan karir (Park, Kim, Kwon, & Lee, 2018).

Gejala kecemasan dalam pemilihan karir sangat berhubungan dengan stress akademik karena timbulnya suatu perasaan cemas itu akan mengasumsikan pikiran-pikiran negatif yang pada akhirnya akan berubah menjadi stress akademik. Selain itu *self-esteem* yang rendah juga menunjukkan gejala dari stress akademik. *Self-esteem* merupakan salah satu bentuk penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri seperti mencintai, mengapresiasi, mempercayai dan menghargai dirinya sendiri. Dengan begitu, *self-esteem* akan mempengaruhi faktor keberhasilan individu dalam proses perkembangannya (Sidabalok, Marpaung, & Manurung, 2019). Dari hal tersebut menunjukkan bahwa stress akademik tingkat tinggi sangat rawan dimiliki oleh siswa yang berada di kelas XII SMA. Stress akademik ini tentu saja membuat kondisi tertekan yang dihadapi oleh siswa. Selain itu dengan adanya covid-19 ini semakin membuat angka stress akademik semakin tinggi terlebih para siswa yang diharuskan untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran jarak jauh memberikan kendala-kendala pada siswa, misalnya keterbatasan teknologi seperti gadget, laptop dan sejenisnya, keterbatasan koneksi internet, jaringan listrik yang mudah padam, *server down*, dan kemampuan mencari referensi tugas (Irwan, Ichsan, Gistituati, & Marsidin 2021). Oleh sebab itu rasanya sudah tidak heran jika siswa yang berada di jenjang SMA akan mengalami stress akademik terutama siswa kelas XII karena hal itu lah yang akan menjadi penentu dari awal masa depan mereka dibentuk.

Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan dalam konteks ini, masih ada kebutuhan untuk terus memperdalam pemahaman kita terhadap faktor-faktor dan dampak dari stres akademik terhadap siswa, dan berbagai strategi untuk mengatasi stres tersebut. Stres akademik menjadi faktor penyebab turunnya kesejahteraan mental dan fisik siswa, serta penurunan performa akademik, terutama dalam konteks budaya dan lingkungan pendidikan yang berbeda. Selain itu, pergeseran paradigma dalam pendidikan modern yang semakin menekankan pada metode pengajaran yang inklusif dan adaptif menuntut pemahaman baru tentang cara mengelola stres akademik bagi siswa dengan beragam profil belajar. Oleh sebab itu juga, dilakukan penelitian ini untuk melihat gambaran stress akademik yang dialami oleh siswa di tingkat sekolah menengah atas. Adapun manfaat penelitian ini, untuk kemudahan melihat gambaran penelitian mengenai stress akademik rentang tahun 2019-2023. Penelitian ini disusun dengan mengumpulkan dan mengidentifikasi jurnal-jurnal yang didapatkan melalui laman web yang terakreditasi dari Sinta Jurnal maupun tidak, baik jurnal berbahasa nasional maupun internasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *library research* menganalisis artikel jurnal yang berkaitan dengan stress akademik pada siswa SMA dengan rentang tahun 2019-2023, menggunakan metode kualitatif. Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, dan Merliyana (2022) menyatakan *library research* adalah sebuah metode pengumpulan data dengan memahami dan mempelajari teori-teori yang berasal dari berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Literatur pengumpulan data yang dilakukan tersebut dilakukan dengan mencari beragam referensi berupa buku, jurnal, dan riset-riset yang telah digunakan

yang kemudian dianalisis dengan kritis sehingga dapat mendukung gagasannya.

Data penelitian ini berasal dari artikel jurnal nasional yang terdiri dari 20 jurnal mengenai stress akademik pada siswa SMA dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, jurnal-jurnal tersebut di unduh dan di riset dari Sinta Journal yang sudah terakreditasi. Proses literatur pengumpulan data penelitian yaitu dengan mencari topik penelitian, mencari informasi yang mendukung topik penelitian, menegaskan fokus dari penelitian dan mempersiapkan bahan yang akan digunakan, dan mencari bahan pustaka yang terdapat pada artikel jurnal yang mendukung topik penelitian, mengklasifikasikan bahan yang dimuat pada tabel di bagian hasil penelitian, dan memaparkan hasil kajian dalam bentuk narasi. Teknik analisis data yang dipakai yakni dengan mengkaji judul, metode, dan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Literatur Review Stress Akademik

Penulis dan Tahun	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
Arsy dan Annisa (2022)	Siswa SMA Kartika VIII-1 di Jakarta selatan dengan sampel sebanyak 88 responden.	Penelitian deskriptif kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress akademik yang dialami siswa SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada SMA Kartika VIII-1 sangat tinggi.
Latifah, Harum, dan Saman	Seorang siswa dengan inisial	Metode analisis Miles dan Huberman	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa

(2023)	NAL dari kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 8 Maros.	serta dengan wawancara dan observasi.	gambaran serta faktor penyebab terjadinya stres akademik pada siswa dengan mengupayakan penanganan yang tepat.	yang stress akademik akan mengalami gejala stres yang dimana penyebabnya adalah tidak dapat memajemen waktu.
Purwianto dan Rusmawati (2021)	114 siswa SMA Islam 14 Al Azhar Semarang.	Metode analisis regresi sederhana.	Tujuan dari penelitian ini yakni untuk melihat secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik yang dialami siswa SMA Islam 14 Al -Azhar Semarang.	Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika semakin tinggi kecerdasan emosional peserta didik maka akan semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang akan dialaminya.
Dewi dan Muslikah (2021)	255 siswa kelas X SMA.	Kuantitatif berjenis ex-post facto.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh informasi hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan stress akademik pada	Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan yang negatif dan juga positif yang signifikan antara coping stress dengan stress akademik

Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas

			PJJ.	pada pembelajaran jarak jauh siswa.
Wahyuni dan Irianti (2022)	Sample diambil dari siswa siswi SMA Pekanbaru yang berjumlah 62 orang.	Penelitian ini menggunakan metode cross sectional.	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan insomnia yang dialami oleh remaja SMA Pekanbaru.	Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan insomnia yang dialami oleh remaja SMA Pekanbaru.
Martini, Putri, dan Caritas (2021)	44 siswi SMA Muhammadiyah 2 Palembang.	Metode kuantitatif melalui pendekatan cross sectional.	Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu bagaimana pengaruh yang ditimbulkan akibat fase menstruasi terhadap tingkat stress akademik siswi SMA Muhammadiyah 2 Palembang.	Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 2 Palembang dapat mempengaruhi tingginya tingkat stress akademik.
Safira dan Hartati (2021)	311 siswa dari dua SMA, yakni SMA Negeri	Kuantitatif deskriptif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa SMA	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA

	04 Semarang dan SMA Negeri 09 Semarang. g.		selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ).	Negeri se- Banyumanik mayoritasnya berada pada tingkat stress yang sedang selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ).
Damayanti, Jannah, dan Nizami (2022)	542 orang siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Banda Aceh.	Deskriptif analitik dengan desain cross-sectional study.	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh selama proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stress akademik siswa SMA selama proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi.
Ade dan Zikra (2019)	264 siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa SMA yang ditinjau dari gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala sikap.	Hasil penelitian menunjukkan stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori rendah. Hal ini berarti siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh mampu mengendalikan situasi yang menimbulkan stres terkait

Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas

				akademik.
Della (2019)	263 siswa SMA Negeri 1 Karangom Klaten.	Metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh full day school terhadap stress akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Karangom Klaten.	Hasil dari penelitian adalah semakin baik program full day school maka semakin rendah stress akademik begitupun sebaliknya.
Gurung, Chansatitporn, Chamroonsawasdi, dan Lapvongwatana (2020)	521 siswa SMA yang sekolah di Rolpa.	Penelitian deskriptif cross-sectional.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ukuran stress akademik di kalangan siswa sekolah menengah di daerah pedesaan Rolpa, Nepal.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ukuran stress akademik di kalangan siswa sekolah menengah yang terdapat di daerah pedesaan Rolpa, Nepal menunjukkan ukuran yang cukup tinggi.
Yolami, Husodo, dan Kusumawati (2022)	Sampel dalam penelitian ini diambil dari siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kotapariaman.	metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif.	Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu tentang bagaimana strategi pengendalian stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kotapariaman.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya faktor stress akademik tingkat tinggi yang dapat mempengaruhi strategi pengendalian

				stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman.
Ginting dan Daulay (2022)	Jumlah sampel 74 siswa.	Metode kuantitatif dengan Teknik sampling purposive sampling.	Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kejenuhan belajar dengan stress akademik pada remaja di masa pandemi covid-19 di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat.	Terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja di masa pandemi covid-19 di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat.
Rofiah (2021)	Terdapat sebanyak 285 siswa sebagai partisipan.	metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat berbagai pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik siswa pada masa pandemi covid-19.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik yang dialami siswa disekolah.
Fajrin, Mariyati, dan Ramon (2023)	32 orang siswa SMA Antartika Sidoarjo	Kuantitatif.	Mengurangi stress akademik pada siswa dengan metode <i>self talk</i> .	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.
Wulandari dan	3 siswi kelas XII	Studi kasus.	Untuk mengetahui	Aspek keimanan

Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas

Merdekasari (2023)	SMA Karya Pembangun Paron Ngawi.		strategi koping religius terhadap stres akademik siswa.	yang dinamis mendorong siswa memilih strategi dari koping religius negatif ke positif yang dilakukan dengan cara sharing bersama orang terdekat.
Naila dan Savitri (2023)	Siswa kelas 2 SMA berusia 15-17 tahun	Kuantitatif.	Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi daring untuk menurunkan stres akademik pada siswa.	Program intervensi daring untuk menurunkan stress akademik cukup efektif.
Aisyah, Hasanuddin, dan Munir (2023)	95 siswa SMA Negeri 1 Binjai.	Kuantitatif.	Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian optimisme dan tangguh dengan stress akademik siswa.	Ada hubungan signifikan antara kepribadian optimisme dan tangguh dengan stress akademik siswa.
Fatimah, Mintasih, dan Ruswanti (2023)	55 orang siswa.	Deskriptif korelatif.	Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi.	Ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja wanita.
Pratiwi,	30 siswa	Kualitatif	Bertujuan	Kegiatan

Islamiyah, Abshar, Hafid, dan Fikriyah (2023)	aktif SMAN 1 Gowa Kelas XI MIPA.	eksperimen.	memberikan edukasi mengenai stres pada siswa.	psikoedukasi justru sangat dibutuhkan oleh siswa yang sering mengalami masalah akademik.
---	----------------------------------	-------------	---	--

PEMBAHASAN

Tren penelitian stress akademik pada jenjang SMA di Indonesia dalam 5 tahun terakhir menunjukkan hasil yang beragam. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik pada jenjang SMA sangat penting untuk diteliti lebih lanjut. Dalam memahami jenis-jenis stres yang dialami oleh siswa selama masa pendidikan pada rentang tahun 2019-2020, Ade dan Zikra (2019) menyatakan bahwa siswa di sekolah menengah atas memang rawan mengalami stress akademik tetapi tidak semua siswa sekolah menengah atas berada di tingkat stress akademik tinggi karena ada beberapa sekolah yang siswanya dapat mengatasi stress akademiknya. Hal ini ditandai dengan menurunnya motivasi belajar yang dimana merupakan salah satu dari dampak stress akademik (Hanim & Nisa, 2019). Dalam hal ini juga, stress akademik dapat memunculkan perilaku maladaptif bagi remaja SMA baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa di setiap sekolah itu mengalami stress tingkat tinggi. Pendapat ini didukung juga oleh Della (2019), yang menyatakan bahwa stress akademik itu dapat diatasi tergantung baik atau tidaknya program yang diberikan sekolah tersebut dilaksanakan. Jika program tersebut dapat dijalankan dengan baik maka stress akademik pun dapat ditanggulangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2019 stress akademik memang sudah banyak dialami oleh siswa SMA, tetapi masih dalam batas normal atau masih bisa diatasi selagi

sekolahan dapat mengelola program dengan baik karena pada dasarnya stress akademik berawal dari ketidakmampuan pihak sekolah dalam mengelolah programnya.

Pada rentang waktu 2021-2023 pembahasan mengenai stres akademik dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik siswa serta membantu mereka menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Dikarenakan mayoritas siswa mengalami stress akademik tingkat tinggi karena faktor covid-19 yang menyerang negara ini sehingga membuat pembelajaran pun harus dilakukan secara jarak jauh. Damayanti, Jannah, dan Nizami (2022) menyatakan bahwa selama pandemi covid-19 mayoritas tingkat stress akademik siswa SMA berada pada kategori tinggi. Hal ini juga didukung oleh pendapat Safira dan Hartati (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh dapat menyebabkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tingkat sedang. Pada tahun-tahun dimana Indonesia mengalami pandemi covid-19 yang mengharuskan pembelajaran dilakukan secara jarak jauh memanglah menjadi tahun-tahun dengan tingkat stress akademik yang tinggi terutama bagi para pelajar termasuk siswa SMA.

Bahkan Arsy dan Annisa (2022), menyatakan bahwa gambaran tingkat stress akademik pada saat covid-19 itu menunjukkan angka yang tinggi sehingga diperlukan pemahaman yang memadai untuk dapat meminimalisir tingginya tingkat stress akademik ini. Pernyataan itu kemudian ditambahkan oleh Wahyuni dan Irianti (2022), yang menyatakan bahwa stress akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *insomnia* yang dialami oleh peserta didik. Hal ini bisa disebabkan karena adanya kepribadian optimisme dan tangguh sehingga stress akademik siswa dapat ditanggulangi (Aisyah, Hasanuddin, & Munir, 2023). Stress akademik ini memang sudah lumrah di kalangan sekolah menengah atas terlebih semenjak adanya

pandemi sehingga membuat angka stress akademik semakin tinggi. Namun, karena itu sudah lumrah bukan berarti tidak bisa diatasi. Dan pada akhirnya terdapat penyesuaian diri yang minim dan stress akademik yang tinggi (Siregar & Rahmulyani, 2022). Beberapa tahun diterjang pandemi covid-19 memang membuat tingkat stress akademik siswa berada di angka tinggi yang disebabkan oleh faktor-faktor, baik faktor internal yaitu dari diri siswa itu sendiri dan juga faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan siswa tersebut. Keadaan ini memang bisa diatasi, akan tetapi dampak dari stress akademik akibat dari pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh pada siswa seperti halnya, tidak bisa memanajemen waktu, emosi yang tidak stabil, memiliki kepribadian yang pesimis, dan tidak bisa mengendalikan situasi.

Stress akademik dapat terjadi ketika adanya suatu tekanan dari permasalahan yang dihadapi oleh remaja SMA di lingkungan sekolah (Khoirunnisa & Gumindari, 2023). Oleh sebab itu perlu ditemukan cara untuk mengatasi stress akademik ini. Wulandari dan Merdekasari (2023) melakukan strategi koping emosi dengan *sharing* bersama orang terdekat sebagai upaya untuk menanggulangi stress akademik. Dengan adanya aspek keimanan dapat mendorong mereka untuk mengubah koping religius negatif menjadi koping religius positif. Selain itu, Naila dan Savitri (2023) menambahkan bahwa dengan adanya program intervensi daring juga dapat menurunkan stress akademik. Kedua hal tersebut sudah berjalan dan cukup efektif terhadap penanggulangan stress akademik. Dengan memahami faktor penyebab stress akademik dan dampak yang ditimbulkannya pada kesehatan dan performa siswa, maka akan ditemukan cara-cara untuk membantu siswa mengatasi stress akademik. Hal ini mencakup peran guru, orang tua, psikolog, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat bagi siswa.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stress akademik memiliki kaitan dengan beberapa aspek yang menjadi penyebab tingginya tingkat stress akademik, yaitu adanya pandemi covid-19 yang mengharuskan metode pembelajaran jarak jauh, adanya sistem pembelajaran *full day school*, kemampuan *coping stress* pada siswa, lingkungan sosial, serta kecerdasan emosi siswa. Dari kajian tersebut, terdapat metode yang paling banyak digunakan yaitu metode kuantitatif deskriptif dengan teknik *cross-sectional*. Selain *cross-sectional*, beragam pula metode 5 tahun terakhir yang digunakan adalah analisis korelasional, analisis data, wawancara, observasi, analisis regresi sederhana, *ex-post facto*, studi kasus, dan kualitatif eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian stress akademik memiliki macam variasi metode dalam meneliti objeknya. Stress akademik termasuk aspek yang memberikan dampak dalam bidang bimbingan dan konseling. Hal ini mencakup pada pengembangan bidang bagi konseli dan konselor, dikarenakan penelitian stress akademik ini memberikan gambaran tingkat stress akademik dan cara mengatasi atau mencegahnya, seperti psikoedukasi *coping stress*, intervensi stress, strategi koping religious, *self talk* serta kepribadian tangguh dan optimisme. Hasil riset kajian, menunjukkan rata-rata subjek penelitian stress akademik adalah remaja. Maka dari itu, untuk riset selanjutnya diharapkan peneliti lain dapat meneliti fokus stress akademik pada anak-anak dan orang dewasa serta di aspek kajian lain.

REFERENSI

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students academic stress and implications in counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S.

- J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894-1904. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat stres akademik dan prestasi akademik pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68-74.
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas selama proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(4), 154-158.
- Della, C. T. (2019). Pengaruh persepsi siswa terhadap full day school pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 488-502.
- Dewi, D. L. K., & Muslikah, M. (2021). Hubungan coping stres dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(02), 121-129. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1534>
- Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). Self talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.475>
- Fatimah, S., Mintasih, S., & Ruswanti, R. (2023). Stres akademik berhubungan dengan kejadian dismimnore primer pada remaja putri. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(2), 201-208. <https://doi.org/10.53801/jnep.v2i2.111>
- Ginting, S. D. U. B., & Daulay, W. (2022). Hubungan kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala kabupaten Langkat. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 49-58. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.169>
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K., & Lapvongwatana, P. (2020). Academic stress among high school students in a rural area of Nepal: a descriptive cross-sectional

study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 58(225), 306-308.
<https://doi.org/10.31729/jnma.4978>

- Hanim, W., & Nisa, J. (2019). Pengembangan video tutorial mengenai strategi problem focused coping pada stres akademik dalam menghadapi ujian untuk peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92-101. <https://doi.org/10.21009/insight.081.08>
- Irwan, I., Ichsan, F. N., Gistituati, N., & Marsidin, S. (2021). Analisis kebijakan pendidikan terkait implementasi pembelajaran pada masa darurat covid 19. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 89-95. <https://doi.org/10.33751/jmp.v9i2.4238>
- Khoirunnisa, K., & Gumiandari, S. (2023). Menurunkan stres akademik siswa SMA NU Lemahabang dengan menggunakan teknik self intruction dan self efficacy. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 887-895. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1590>
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis dan penangan perilaku stress akademik pada siswa. *Jurnal Being*, 7(1), 2548-4222.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17-23. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.978>
- Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas intervensi stres akademik secara daring pada siswa kelas 2 sekolah menengah atas. *Jurnal Akademika*, 12(01), 47-60. <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>
- Park, I. J., Kim, M., Kwon, S., & Lee, H. G. (2018). The relationships of self-esteem, future time perspective, positive affect, social support, and career decision: a longitudinal multilevel study. *Journal Frontiers in Psychology*, 9(514), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00514>
- Pratiwi, N. Y., Islamiyah, N., Abshar, S. A., Hafid, W. A., & Fikriyah, N. (2023). Efektivitas psikoedukasi coping stress terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539-544. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1847>
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara

- kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472-476. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 41-47. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.970>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA Negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Empati - Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Shiddiq, D. A., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan self-regulated learning dengan stres akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa pandemi covid-19. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 5(2), 171-181. <https://doi.org/10.32507/attadib.v5i2.1024>
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(1), 48-58. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>
- Siregar, S. P. A., & Rahmulyani, R. (2022). Hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik dalam menjalani pembelajaran tatap muka terbatas di era new normal siswa pada sekolah menengah atas. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 53-62. <https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38835>
- Syah, R. H. (2020). Dampak covid-19 pada pendidikan di Indonesia: sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(5), 359-402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Wahyuni, R. S., & Irianti, B. (2022). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 117-123. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i01.189>
- Wulandari, I. F. S., & Merdekasari, A. (2023). Strategi koping religius terhadap stres akademik siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 27-36. <https://doi.org/10.53627/jam.v10i1.5142>
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi

pengendalian stres akademik di era pandemi covid-19 pada siswa sekolah menengah atas (studi kasus pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411-417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>

Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227-237. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>