
Academic Stress Tendencies in Adolescents

Shalza Arthya Fadia^{1*)}, Nadia Aulia Nadhirah¹, Ipah Saripah¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding author, e-mail: shalzafadia@upi.edu

Abstract

Stress is part of the human experience. However, adolescents who are facing a period of development will face various pressures and problems that occur in their lives, especially problems and demands for their academics. Adolescents who find it difficult to face these demands will experience problems in psychological and physical problems, of course, this will affect lifestyles and behaviors that endanger their physical and psychological health. The purpose of this study is to describe and analyze various literatures regarding the phenomenon of academic stress in adolescents. The method used in this study is a literature review, by obtaining 500 data taken from google scholar and crossref databases through the Publish or Perish application and then filtered according to the topics to be discussed. The results of this study indicate that adolescents are vulnerable to academic stress due to the difficulty of coping with the academic and learning demands.

Keywords: Academic stress, Adolescent conditions.



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. ©2023 by author

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan-perubahan ini lah yang menjadi faktor utama remaja mengalami banyak tekanan karena merasa tidak siap untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut. Perubahan yang terjadi pada masa remaja akan menjadi sebuah stresor (penyebab stres) yang menyebabkan remaja rentan terhadap stres. Selain itu, ketidaksesuaian kondisi lingkungan dengan kondia kenyataan yang diharapkan remaja akan menimbulkan rasa tegang dan stres sebagai reaksi seorang remaja untuk menyesuaikan dirinya (Ariyanto, 2016). Remaja juga dihadapkan dengan berbagai psikososial dan tuntutan fisiologis termasuk pubertas, perubahan pada sosial dan lingkungan, serta adanya tuntutan untuk mencapai kemandirian (Goodman, dkk., 2004).

Stres merupakan reaksi atau '*alarm*' dari tubuh terhadap penyebab stres (stresor) yang mempengaruhi individu (Selye, 1974). Sedangkan menurut Santrock (2003) stres adalah proses individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres juga terletak pada persepsi seseorang tentang keseimbangan atau 'transaksi' antara tuntutan yang dialami mereka dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut (Cox, T, 2007). Menurut Setiawati, S. (2015) Stres disebut juga sebagai respon tubuh dengan sifat nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dengan tekanan internal maupun eksternal (stresor).

Fenomena stres dapat dirasakan oleh semua individu di kehidupan sehari-hari namun terkadang menjadi masalah serius bagi kesehatan mental individu tersebut, hal ini terjadi saat stres dirasa sudah mengganggu aktivitas atau kehidupan individu karena melemahkan fisik dan psikologis (Nabalis, 2016). Masalah perubahan yang di alami remaja memberikan banyak tekanan pada dirinya, karena remaja melihat berbagai aspek kehidupannya sebagai sebuah perubahan yang dapat memicu stres (Hutchinson, Baldwin, & Oh, S., 2006). Selain faktor internal mengenai masa perkembangan dirinya, stres yang dialami remaja juga dapat diakibatkan oleh banyak faktor, seperti lingkungan keluarga, sosial, hingga sekolahnya, serta sulitnya remaja menghadapi permasalahan yang tengah dihadapinya (Tentama, 2014).

Lingkungan sekolah merupakan salah satu konteks yang tidak luput dari fenomena stres. Bagi sebagian remaja yang mengenyam bangku sekolah, sekolah dengan berbagai elemennya justru menjadi hal yang menakutkan (Nabalis, 2016). Remaja sebagai pelajar di sekolah menengah mengalami perubahan baik dari segi fisik maupun psikis, terlebih lagi mereka mendapatkan tuntutan-tuntutan yang diberikan di lingkungan sekolah, tentunya hal ini menyebabkan remaja rentan terhadap stres (Nabalis, 2016). Tuntutan-tuntutan yang diberikan di sekolah akan menimbulkan rasa ketidaksiapan bagi remaja yang tidak memiliki kedisiplinan dalam belajar, mereka akan cenderung tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Ade & Zikra, 2019). Menurut (Yulinawati, Bariyyah, Permatasari, 2018) terdapat empat tuntutan yang dapat menjadi stresor bagi remaja di sekolah, yaitu (1) *physcal demands* (tuntutan fisik) merupakan stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah (seperti sarana pendidikan, keadaan ruangan kelas, pencahayaan dan penerangan, dan lainnya); (2) *task demands* (tuntutan tugas) merupakan stres yang bersumber dari tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh peserta didik; (3) *role demands* (tuntutan peran) merupakan tuntutan tanggung jawab remaja sebagai peserta didik yang diharapkan oleh komponen sekolah (seperti harapan agar berprestasi, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan lainnya); serta (4) *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) merupakan tuntutan remaja agar melakukan komunikasi sosial dengan baik di lingkungan sekolah. Pengalaman stres akademik yang dirasakan remaja akan menimbulkan *distress* (stres yang memiliki dampak negatif), yang umumnya digambarkan dalam berbagai psikologis dan perilaku yang bermasalah (Rao, 2008).

Fenomena di atas disebut sebagai stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai kecemasan dan tekanan yang datang dari sekolah dan edukasi (Saqib, M. & Rehman, K., 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan mengatasi yang dimilikinya (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018). Adapula penjelasan mengenai *school stress* atau stres akademik yang didefinisikan sebagai kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, hingga perubahan perilaku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Kusuma, S, & Suwanti, 2015). Menurut Krishan Lal (2014) stres yang berasal dari lingkungan sekolah biasanya berasal dari frustrasi akademik, konflik akademik, dan kecemasan dalam akademik. Lebih jelas, frustrasi akademik disebabkan oleh tuntutan pencapaian tujuan akademik, konflik akademik disebabkan oleh persamaan kecenderungan respon terhadap tujuan akademik, dan kecemasan akademik disebabkan oleh ketakutan dalam mencapai tujuan akademik.

Menurut data di Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun telah mengalami gangguan mental emosional. Serta lebih dari 12 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta, dan Nusa Tenggara Timur.

Pengalaman stres yang dialami remaja akan berpengaruh kepada gaya hidup dan perilaku yang membahayakan kesehatan fisik dan psikis (Byrne, Davenport & Mazanoc, 2007). Remaja yang tidak dapat menangani stres dan menghadapi masalahnya cenderung akan menyalahkan dirinya atau menghakimi dirinya (Henny & Yendi, 2021). Selain itu, akibat yang ditimbulkan oleh stres yang berlebihan pada remaja sekolah akan menyebabkan remaja mengalami gangguan dalam pembelajaran juga kesehatan, bahkan lebih parah lagi remaja akan mengalami keinginan untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Zawawi, Sham & Ismail, 2020). Berdasarkan hal tersebut, keadaan stres pada seseorang menjadi hal penting yang perlu ditangani terutama pada remaja yang masih perlu pendampingan dan bimbingan karena kondisi psikologis para remaja masih terbilang rentan dan mudah tertanggu (Bismar, 2020).

Maka dari itu, remaja masih harus memerlukan pendampingan dan bimbingan dari orang dewasa. Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan kondisi fisik tubuh. Informasi tersebut seperti pentingnya menerapkan pola hidup sehat, manajemen waktu. Selain itu, dapat dilakukan layanan konseling individu maupun kelompok bagi siswa yang memiliki masalah stres akademik.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review*. Metode ini dijelaskan sebagai proses untuk mengidentifikasi dan menilai secara kritis penelitian yang relevan, seperti mengumpulkan dan menganalisis penelitian (Liberarti, et al., 2009). Tujuan dari tinjauan sistematis adalah untuk mengidentifikasi semua bukti empiris yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya

untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis tertentu (Synder, H., 2019). Strategi pencarian yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari database *google scholar* dan *crossref* melalui aplikasi *Publish or Perish*.

Hasil dan Pembahasan

Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai respons seseorang yang ditimbulkan oleh berbagai peristiwa eksternal (stimulus). Dalam hal ini, Selye menekankan pada reaksi tubuh secara spontan terhadap ancaman. Selye (1974) juga merumuskan teori tentang bagaimana individu merespons stres. Selye menyebut model stres ini sebagai *General Adaption Syndrom (GAS)*. Dalam model ini, tubuh akan merespons stres melalui tiga tahap: *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan), dan *exhaustion* (kelelahan). *Alarm* akan bereaksi apabila individu mengenali beberapa ancaman. Nantinya, tubuh akan menerima rangsangan dengan secara alami mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* karena adanya kondisi yang mengancam kondisi tubuh. Selanjutnya perlawanan akan terjadi apabila ancaman berlanjut, maka respons yang ditimbulkan akan naik dan turun agar individu menjadi terbiasa dengan ancaman. Dalam melakukan perlawanan, biasanya tubuh akan mengerahkan kekuatan fisik atau daya tubuhnya, jika stres berlanjut, maka sumber daya tubuh yang berfungsi untuk melawan ancaman akan berkurang habis. Maka dari itu, pada tahap terakhir disebut dengan *exhaustion* karena tubuh sudah menyerah dalam menghadapi ancaman.

Lazarus dan Folkman (1984) memperkenalkan teori stres model transaksional. Mereka mendefinisikan stres sebagai hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan stresor melalui proses penilaian (*appraisal*). Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menjelaskan dalam model ini bahwa stres yang dialami seseorang tidak masuk situasi (peristiwa) atau dalam diri seseorang, tetapi merupakan interaksi antara situasi dan seseorang tergantung pada bagaimana individu tersebut menilai situasi dan beradaptasi dengannya. Dalam hal ini, Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa *appraisal* (penilaian) merupakan faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang dialami oleh individu saat berhadapan dengan situasi yang mengancam. Fokusnya adalah bagaimana individu dapat menginterpretasikan situasi. Mereka juga menggambarkan interpretasi ini sebagai penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian primer dipandang sebagai tahap awal individu dalam mengevaluasi peristiwa stres dengan memutuskan apakah stres itu relevan atau tidak relevan kepada individu tersebut. Pada penilaian primer ini terbagi kedalam tiga tahap, yaitu (1) *irrelevant* (tidak berkaitan), terjadi ketika tidak adanya dampak apapun terhadap diri individu sehingga tidak membutuhkan usaha apapun dalam proses transaksi ini; (2) *benign-positive* (berdampak baik), terjadi ketika hasil berdampak baik pada diri individu; dan (3) *stressful*, terjadi ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk melawan berbagai penyebab stres. Kemudian, penilaian sekunder adalah evaluasi sumber *coping* seseorang dan apakah seseorang memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi stres.

Berdasarkan penjelasan mengenai teori stres di atas, dapat diketahui bahwa stres berkaitan erat dengan stimulus, respons dan interaksi antara stimulus dan respons. Stimulus dan respons menghasilkan stresor yang berbeda pada setiap individu (Gadzella & Masten, 2005). Pada masa remaja, banyak stresor yang memicu tingkat stres yang tinggi karena remaja perlu berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan segala perubahan yang terjadi di dalam dirinya (Barseli, Ahmad, Ifdil, 2018).

Salah satu stresor utama pada remaja ialah berasal dari lingkungan sekolah. Dijelaskan lebih lanjut oleh Saqib, M. & Rehman, K. (2018) bahwa stres adalah sumber utama dari masalah yang dihadapi siswa selama karir akademik mereka dalam mendapatkan prestasi akademik untuk masa depan mereka. Hal ini disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan respons yang muncul akibat terlalu banyaknya tuntutan, tekanan, dan tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Sedangkan menurut Lal, K. (2014), stres akademik disebut sebagai *distress* yang ditandai dengan keadaan frustrasi terkait kemungkinan kegagalan dalam akademik. Stres akademik ini dapat terjadi dikarenakan oleh minimnya pengetahuan siswa akan ujian dan cara mereduksi stresnya (Harikiran, AG, et al., 2012), serta perubahan tuntutan belajar dari masa ke masa menyebabkan munculnya gejala stres pada remaja (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013).

Secara umum, seorang remaja yang memiliki kecenderungan stres akan memunculkan gejala fisik dan psikis. Lebih jelas menurut L.N. Yusuf (2018), gejala fisik akan ditandai dengan adanya sakit kepala, sakit lambung/maag, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar keras, sulit tidur, mudah mengalami kelelahan, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis ditandai dengan adanya perasaan gelisah atau cemas, sulit berkonsentrasi, muncul sikap apatis dan pesimis, hilang rasa humor, malas, serta sering marah dan bersikap agresif. Gejala stres juga dijelaskan oleh Lal, K. (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stres berhubungan dengan gejala psikologis, dan gejala psikologis memberikan respons yang berbeda dari setiap individu, baik yang subjektif (bagaimana perasaan seseorang) maupun perilaku (bagaimana seseorang bertindak). Gejala psikologis ditunjukkan dengan keadaan jantung yang berdebar, tekanan darah tinggi (hipertensi), berkeringat, peningkatan laju pembekuan darah, dan lainnya. Dijelaskan sebelumnya bahwa gejala psikologis memiliki gejala subjektif dan perilaku. Pada gejala subjektif ditandai dengan kelelahan dan/atau kesulitan untuk tidur, nyeri otot pada bagian leher dan pundak, serta adanya masalah pada pencernaan (maag, sembelit, dan diare). Sedangkan pada gejala perilaku, ditandai dengan meningkatnya konsumsi alkohol dan rokok, hilangnya selera makan atau nafsu makan bertambah, kegelisahan, dan hilangnya ketertarikan seksual.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ade, A. & Zikra (2019), di SMA Negeri 1 Payakumbuh, terdapat 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan yang diwawancarai mengenai stres akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut mengalami stres dengan gejala yang ditunjukkan seperti merasa letih akibat banyaknya tugas sekolah, pusing akibat waktu pengerjaan tugas yang sempit, cemas dalam menghadapi ujian. Sehingga siswa pun menjadi kehilangan konsentrasi dan semangat dalam belajarnya. Hal yang sama ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) di SMA Negei 10 Padang, hasil wawancara yang dilakukan kepada lima orang siswa menunjukkan bahwa mereka menunjukkan gejala tekanan psikologis sebagai akibat dari stres akademik. Kelima siswa tersebut merasa kesulitan dan merasa letih dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru-guru mata pelajaran.

Gejala tersebut dapat terjadi akibat adanya stimulasi dari stres itu sendiri. Terdapat respons yang diberikan terhadap stresor (Rohmatillah & Kholifah, 2021), diantaranya yaitu: (1) *cognitive response* (respons kognitif), respons ini muncul dari pemikiran-pemikiran, seperti hilangnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, sulit berkonsentrasi, kecemasan akan masa depan, dan terus berpikir mengenai apa yang seharusnya dilakukan; (2) *behavior response* (respons perilaku), respons ini muncul dari perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan, penggunaan obat-obatan dan alkohol, tidur yang terlalu sering atau sulit tidur, makan yang berlebih atau sulit makan, dan menangis tanpa sebab; (3) *physical response* (respons fisik), respons ini akan muncul dari reaksi tubuh, seperti telapak tangan yang mudah berkeringat, detak jantung yang berpacu cepat, mulut kering, mudah merasa lelah, sakit kepala, mual, dan sakit perut; serta (4) *affective response* (respons afektif), respon ini muncul dari perasaan, seperti kecemasan, murung, mudah marah, dan sering merasa takut.

Berdasarkan gejala dan respons, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi remaja memiliki kecenderungan dalam stres akademik Menurut Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018) faktor penyebab stres akademik terbagi kedalam dua jenis, faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal meliputi pola pikir individu, kepribadian, dan keyakinan. Kemudian pada faktor eksternal meliputi standar sistem pendidikan yang semakin tinggi, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, serta orang tua yang saling berlomba. Selain itu faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan akan stres akademik dikarenakan adanya tekanan dan tuntutan akademis yang diterima remaja. Tuntutan akademis ini misalnya seperti ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan pada mata pelajaran di sekolah, memahami apa yang diajarkan oleh guru, bersaing dengan teman sekelas lainnya, serta memenuhi harapan akademik guru dan orang tua (Lal, K., 2014). Pendapat ini didukung oleh Lin Ye, et al. (2019) yang menyatakan bahwa sumber utama stres akademik ialah dengan adanya banyak tuntutan di sekolah seperti ujian, bersaing dengan teman sekelas, serta harapan tinggi dari guru dan orangtua.

Ujian/tes dianggap sebagai tuntutan akademik karena ujian/tes ini merupakan salah satu stresor yang berupa stimulus peristiwa (L.N. Yusuf, S., 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Bedewy & Gabriel (2015) yang menjelaskan bahwa periode ujian merupakan faktor pemicu stres yang paling sering ditemukan dikalangan remaja sekolah. Hal ini dapat timbul akibat adanya beban kursus yang ekstensif, kurangnya

latihan fisik, dan durasi ujian yang lama. Hal ini dijelaskan pula dalam penelitiannya bahwa bahwa faktor penyebab stres yang paling sering dilaporkan peserta didik saat masa ujian ialah beban kursus yang ekstensif (90,8%), kurangnya latihan fisik (90%), dan durasi ujian yang lama (77,5%) (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik yang disebabkan oleh ujian/tes ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Taufik, & Ifdil (2017) terhadap 215 orang peserta didik yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN), berdasarkan hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa sebanyak 40% siswa perempuan mengalami stres akademik dengan kategori sedang, 39% siswa laki-laki mengalami stres akademik dengan kategori sedang, dan total keseluruhan sebanyak 40,9% peserta didik mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Maknanya, masih banyak peserta didik yang mengalami stres akademik sebelum menghadapi ujian.

Selain ujian/tes, dijelaskan pula bahwa faktor penyebab lain remaja memiliki kecenderungan stres pada akademik ialah saat orang tua terlalu menuntut anaknya untuk melakukan hal-hal yang tidak disukainya atau diluar kemampuannya (Chairunnisa, et al., 2022). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Saqib & Kaleem Ur Rehman (2018) pada siswa SMP di Pakistan, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor utama dari stres akademik yang siswa hadapi ialah dari guru dan orang tua. Tuntutan akan berprestasi yang diberikan orang tua ini kemudian menjadi sebuah harapan tinggi agar remaja memiliki kemampuan untuk berprestasi di sekolah (Barseli, Ifdil, Fitria, 2020). Bahkan sebagian orang tua akan saling berlomba untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Padahal, dukungan orang tua dapat membantu mengurangi tekanan akademik yang dimiliki remaja. Sesuai dengan penelitian Ernawati, L. & Rusmawati, D. (2015) yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK Negeri 11 Semarang. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diberikan kepada peserta didik maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dimiliki peserta didik, bergitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua yang diberikan kepada peserta didik maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki peserta didik.

Faktor penyebab ini tentunya perlu dihindari, karena tuntutan-tuntutan tersebut akan memberikan tekanan kepada remaja dan berdampak pada kegagalan remaja di sekolah. Selain itu, dampak yang ditimbulkan dari stres akademik dapat memengaruhi performa akademik dan kesehatan mental. Menurut Shkulaku dalam (Pradiri, Suryaningrum, & Hendriani, 2021) menjelaskan bahwa dampak stres akademik dapat mempengaruhi performa akademik, seperti kelelahan emosional, mengurangi efektivitas dalam mengerjakan tugas, abstenteisme, hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Byrne, Davenport & Mazanoc (2007) yang menjelaskan bahwa 7% remaja yang mengalami stres akan berefek pada kinerja di sekolahnya.

Performa akademik yang menurun tentunya akan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Maka, dapat diketahui bahwa, stres akademik dapat mengganggu hasil belajar remaja di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian mengenai hubungan stres akademik dan hasil belajar yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil, (2018) didapati bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik siswa maka semakin rendah hasil belajar siswa, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat stres akademik siswa maka semakin tinggi hasil belajar siswa. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Sudarsana (2019) terhadap siswa kelas 9 di SMP Negeri 2 Kemalang menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar.

Selain berdampak pada performa akademik dan hasil belajar, stres akademik juga dapat mengganggu motivasi berprestasi remaja di sekolah. Motivasi berprestasi sendiri didefinisikan sebagai dorongan bagi individu agar tergerak untuk meraih kesuksesan sesuai standar yang ditentukan dan berusaha lebih unggul dari orang lain dengan mengatasi segala hambatan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Ramadhani, B., 2020). Kesulitan yang dialami saat bersaing dengan teman sekelas dapat menjadi stresor bagi remaja (Lin Ye, et al., 2019). Hal ini diebakkan motivasi berprestasi menuntut individu untuk mendapatkan hasil yang terbaik (Ramadhani, B., 2020). Sejalan dengan pernyataan tersebut, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Firdania, N. & Eryani, R. (2022) terhadap 121 responden di kota Bandung, yang menjelaskan sebanyak 57.6% responden mengalami stres akademik tinggi dengan motivasi berprestasi yang rendah. Hasil ini pula menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan motivasi berprestasi.

Stres dalam masa perkembangan remaja tergantung dari cara individu dalam mengatasi stres dan kesulitannya. Coping yang adaptif dapat mengurangi stress sementara, sedangkan coping yang kurang baik akan memperburuk stres dan menimbulkan perasaan negatif dalam jangka waktu yang panjang (Compas, Orosam & Grant, 1993). Terlebih lagi, menurut Zola, Nauli, & Utami (2021) Respon stres yang dialami oleh remaja cenderung berlebihan apabila dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan adanya proses maturitas bagian otak pada remaja.

Pada hal ini, Guru Bimbingan dan Konseling harus mengambil langkah tepat dalam membantu siswa mengatasi masalah terkait stres akademiknya. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi masalahnya. Salah satu tekniknya ialah bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan dilakukan sebagai upaya membantu individu untuk mengelola stres yang dialaminya mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan stres dan stres akademik (Armila, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2016) bahwa bimbingan kelompok menjadi layanan yang efektif untuk mengatasi permasalahan terkait stres akademik. Untuk membantu kelancaran proses bimbingan kelompok peneliti menggunakan teknik mind mapping yang diintegrasikan ke dalam proses bimbingan kelompok tersebut. Teknik ini bertujuan untuk menstimulasi siswa agar siswa terpacu untuk berpartisipasi mengembangkan ide dalam membahas topik pengelolaan stres. Hal ini dikarenakan mind mapping dapat membuat konseli untuk melatih tingkat kreatifnya dalam berpikir, berimajinasi, dan berkreasi.

Selain itu menurut Ade & Zikra (2019), terdapat beberapa informasi yang dapat disampaikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor kepada siswa. Mereka mendeskripsikan hasil penelitian gambaran stres akademiknya didasarkan pada masing-masing gejalanya. Terdapat tiga gejala stres yang akan dijelaskan. Pada gejala fisiologis, Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dapat memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan kondisi fisik tubuh, seperti pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan manajemen waktu. Kemudian berdasarkan gejala psikologis, guru BK/Konselor dapat memberikan informasi berkaitan dengan mengelola emosi, kiat-kiat mengendalikan rasa cemas, kiat-kiat mengerjakan tugas dengan baik, dan mempersiapkan diri ketika mengikuti proses belajar mengajar di dalam kelas. Lalu berdasarkan gejala sikap, guru BK/Konselor dapat memberikan informasi yang tepat berkaitan dengan membangun motivasi diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, dan menumbuhkan kepercayaan diri.

Pada dasarnya, Perasaan stress selalu ada dalam diri manusia, yang membedakan apa yang membuat mereka stress dan bagaimana mereka mengelola atau memanajemen stress (Amalia & Wahyumiani, 2022). Namun, terdapat tindakan preventif dalam mencegah siswa menghadapi stres akademik ialah dengan memberikan pemahaman lebih besar tentang cara siswa menggunakan strategi coping, dukungan sosial, hubungan dengan orang tua, dan pemahaman mengenai hal-hal terkait stres akademik lainnya (Lal, K., 2014).

Simpulan

Simpulan dari *literature review* sebagaimana tujuan yang ditetapkan yaitu untuk mendeskripsikan dan menganalisis berbagai literatur mengenai fenomena stres akademik pada remaja. Hasil dari *literature review* pada beberapa artikel menunjukkan bahwa remaja rentan menghadapi stres akademik akibat sulitnya mengatasi tuntutan belajar dan harapan untuk terus berprestasi dari lingkungannya. Selain itu, remaja juga rentan terhadap stres akademik apabila dihadapkan dengan persaingan antar teman dan juga masa-masa periode ujian. Stres akademik dapat dibantu dan dicegah dengan memberikan pendampingan dan bimbingan oleh orang tua, guru mata pelajaran, dan konselor/Guru BK. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dapat menyusun program layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada masalah stress akademik melalui layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling individual atau kelompok sehingga nantinya dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilannya dalam menghadapi stres akademik.

Referensi

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students academic stress and implications in counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Ariyanto, E. A. (2016). Tingkat Stress Pada Remaja Di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(3).
- Amalia, M. D., & Wahyumiani, N. (2022). Hubungan Manajemen Stress dengan Kontrol Diri pada Siswa Kelas X Kecantikan SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 318-324.
- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stress. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2 (1), 113-128.
- Astuti, D. A., Taufik, T. & Ifdil, I. (2017). Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jambore Konselor* 3, 190-195.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9.
- Bester, G. (2019). Stress experienced by adolescents in school: the importance of personality and interpersonal relationships. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 31(1), 25–37.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331-349.
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress*, 1(1), 5–14.
- Ernawati, L. & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Firdania, N. & Eriyani, R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 582-589.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Harikiran A, Srinagesh J, Nagesh K, et al. (2012) Perceived sources of stress amongst final year dental under graduate students in a dental teaching institution at Bangalore, India: A cross sectional study. *Indian Journal of Dental Research*, 23, 331–336.
- Hashim, I. H. M. (2007). Stress, coping and social supports in adolescent years. *Kajian Malaysia*, 25(1), 97-115.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Oh, S. S. (2006). Adolescent coping: Exploring Adolescents' Leisure-based Responses to Stress. *Leisure Sciences*, 28(2), 115-131.
- Kusuma, S. W. & Suwanti (2015). Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan *School Stress* pada Peserta Didik. *Psycho Idea*, 2, 39-46.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123-129.
-

-
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., ... Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and metaanalyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *Annals of Internal Medicine*, *151*, W-65.
- L.N. Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahardika, N. (2016). Pengembangan Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Mengelola Stres. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *2*(1), 51-59.
- Nabalis, A. I. (2016). Stress psikologis pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, *1*(2), 31-36.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak
- Pradirim A. P., Suryaningrum E. R., & Hendriani, W. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, *6*(2), 79-89.
- Rahmatillah, W. & Kholifah, N. (2021). Stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa *School from Home*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *8*(1), 38-52.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *4*(2).
- Ramadhani, B. S. (2020) *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dan Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi, 1-16.
- Rao, A. S. (2008). *Academic Stress and Adolescent Distress: The Experiences of 12th Standard Student in Chennai, India*. (Dissertation, University of Arizona).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (6th Edition) (Penerbit Erlangga, Trans). (Original work published 1996).
- Santrock (2011). *Life-Span Development*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students academic performance at secondary school level at District Vehari. *International Journal of Learning and Development*, *8*(1), 84-93.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Medical Journal of Lmapung University*, *4*(1), 94-98.
- Selye, H. (1976). *The stress of life: 2nd Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: J. B. Lippincott Company
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, *5*(2), 204-208.
- Synder, H. (2019). Literatur review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Taufik, Ifdil, & Ardi (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *1*(2), 143-150.
- Tentama, F. (2014). Dukungan Sosial dan Post-Traumatic Stress Disorder pada Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, *13*(2), 133-138.
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A Review on the Relationship Between Chinese Adolescents' Stress and Academic Achievement. *New Directions for Child and Adolescent Development*.
-

-
- Yulinawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). Pengembangan Inventori Stres Akademik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(1), 30-35.
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP: Jurnal Keperawatan*, 6(1), 40-50.