

Profil Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Implikasinya bagi Program Bimbingan Belajar

Maria Agustina Owa Rea, Wens Nagul, Rosa Mustika Bulor

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
mariaagustinaowarea@gmail.com

Article History

accepted 1/10/2025

approved 1/11/2025

published 10/11/2025

Abstract

The high academic pressure experienced by students in the learning process is thought to cause academic stress, which has a negative impact on their motivation and academic achievement at school. The purpose of this study was to determine the academic stress profile of ninth-grade students at Adisucipto Catholic Junior High School in Kupang for the 2024/2025 academic year and its implications for tutoring programs. The population consisted of 182 students, and the sample consisted of 45 students. The data collection technique used was a questionnaire. The data analysis technique used was central tendency analysis. The results of the data analysis showed an average academic stress score of 105, which was in the range of 100–129 and was classified as high. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that students experience high levels of academic stress/pressure.

Keywords: *Academic stress, Tutoring, Students*

Abstrak

Tingginya tekanan akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran diduga menimbulkan stres akademik yang berdampak negatif terhadap motivasi dan prestasi belajar mereka di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 serta implikasinya terhadap program bimbingan belajar. Populasi sebanyak 182 siswa dan Sampel sebanyak 45 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kecenderungan pusat. Hasil analisis data diperoleh skor rata-rata stres akademik sebesar 105, yang berada pada rentang 100–129 dan termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami tingkat stres/tekanan akademik yang tinggi.

Kata kunci: *Stres akademik, Bimbingan belajar, Siswa*



PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah antara mengajar yang dilakukan guru dan belajar dilakukan siswa. Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 menyebutkan bahwa pembelajaran menjadi sebuah proses berinteraksinya siswa dengan guru serta sumber belajar dalam sebuah lingkungan belajar. Pembelajaran, secara sederhana, adalah upaya memengaruhi aspek intelektual, emosi, dan spiritual siswa agar mereka memiliki kemauan belajar yang tumbuh dari diri sendiri. Melalui pembelajaran, terbentuklah proses pengembangan moral keagamaan, kreativitas, serta aktivitas siswa melalui beragam pengalaman dan interaksi belajar (Depdiknas, 2003). Dalam proses ini, guru dituntut untuk menyusun perencanaan yang sistematis, di mana aktivitas mengajar hanyalah bagian dari strategi pembelajaran yang bertujuan menyampaikan informasi kepada siswa, (Ikhsan et al., 2023). Jadi pembelajaran pada hakikatnya merupakan usaha membimbing siswa dan membangun lingkungan yang memberi peluang atas terjadinya proses pembelajaran (Sanjaya, 2016).

Proses pembelajaran di sekolah menjadi sebuah instrumen kebijakan publik yang paling baik untuk dijadikan usaha dalam meningkatkan wawasan serta keterampilan siswa dalam belajar, (Al-Qadri & Rahmi, 2022). Akan tetapi pada kenyataannya bahwa dalam proses pembelajaran di sekolah seringkali siswa merasa tertekan (stres) dikarenakan dia tidak mampu beradaptasi dengan program sekolah. Stres yang siswa alami di sekolah cenderung terakumulasi dengan adanya penyakit serta psikologis yang terganggu (Suharnan, 2019). Stres yang kerap siswa alami ialah stress akademik. Stress akademik timbul dikarenakan adanya berbagai tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar, (Barseli et al., 2017).

Stres akademik dapat dilihat dari indikator fisik seperti mudah berkeringat dan sering sakit kepala, indikator perilaku seperti kesulitan tidur, sedikit/banyak makan, indikator berpikir seperti kesulitan konsentrasi dan ketakutan akan ketidakberhasilan dan indikator emosi seperti mudah marah, penuh bimbang, dan sedih (Taslim & Cahyani, 2021: 26). Penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalasari et al., 2016), mengenai tingkat stress akademik siswa SMP Negeri 1 Lembang menunjukkan bahwa 22,07% siswa mengalami stress akademik pada area fisik: 19,03% siswa mengalami stress akademik pada area perilaku: 28,44% siswa mengalami stress pada area pikiran dan 30,05% siswa mengalami pada area emosi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 11 Desember 2024 dengan beberapa siswa di SMP Katolik Adisucipto, diketahui bahwa siswa mengalami sakit kepala, melamun, malas memperhatikan guru yang sedang memberikan pelajaran, tertekan jika berhadapan dengan guru yang pemarah, malas mengerjakan tugas, tidak bersemangat dalam belajar, nilai yang tidak memuaskan dan prestasi menurun. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan menemukan ada beberapa siswa yang tidak membuat tugas, tidur saat belajar, banyaknya yang berjalan-jalan di dalam kelas, tidak memperhatikan guru menerangkan pembelajaran, dan ribut di kelas. Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya indikasi stres akademik pada siswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025? Dan Bagaimana implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar?. Berdasarkan uraian di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 dan Implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sugiyono (2017) bahwa metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berdasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini dilakukan di SMPK Adisucipto Penfui, Jln Adisucipto No 44, Penfui, Kecamatan, Maulafa, Kota Kupang. Penelitian dilaksanakan selama 8 bulan dari bulan Desember 2024 - Juli 2025. Populasi penelitian berjumlah 182 siswa. Arikunto (2010 : 116) mengatakan bahwa sampel ialah sebag atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian ini mengambil sampel sebanyak 25% sehingga jumlah sampel yang diambil sebanyak 45 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket.

Sudaryono (2017) mengemukakan bahwa analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumus, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kecenderungan pusat. Sundayana (2020) mengemukakan bahwa data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis, menggunakan langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

- a. Membuat tabel distribusi frekuensi.
- b. Menghitung mean ($\bar{x}$) dengan rumus

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Mean

f_i = Frekuensi

X_i = Data interval

$\sum f_i$ = Jumlah frekuensi

- c. Menghitung simpangan baku dengan rumus

$$SB = \sqrt{\frac{\sum f_i (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

SB = Simpangan Baku

f_i = Frekuensi

$\sum f_i$ = Jumlah frekuensi

x = Data interval

$\bar{X}$ = Mean

n = Jumlah data

- d. Menghitung alat baku dengan rumus

$$GB_{\bar{X}} = \frac{SB}{\sqrt{n}}$$

Keterangan:

$GB_{\bar{X}}$ = Galat Baku

SB = Simpangan Baku

n = Jumlah data

- e. Menetapkan taraf signifikansi. Dalam analisis data peneliti menetapkan taraf signifikansi 5%.

- f. Hasil perhitungan dikonsultasikan pada tabel distribusi (untuk mengetahui nilai z pada taraf signifikansi 5%).
- g. Mencari rata-rata populasi
- h. Mengadakan interpretasi berdasarkan kategori tertentu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian secara keseluruhan

- a) Membuat tabel distribusi frekuensi
86, 93, 93, 96, 96, 96, 96, 97, 97, 99, 99, 99, 99, 99, 99, 101, 101, 101, 102, 102, 102, 102, 102, 102, 103, 103, 103, 103, 103, 104, 104, 104, 104, 104, 104, 105, 106, 106, 107, 107, 109, 109, 110, 113, 113.
- 1) Menghitung rentangan data (R)
 $R = 113 - 86 = 27$
 $R = 27$
- 2) Menghitung kelas interval (K) dengan rumus sturges
 $K = 1 + 3,3 \log n$
 $K = 1 + 3,3 \log_{45}$
 $K = 1 + 3,3 (1,653)$
 $K = 1 + 5,455$
 $K = 6,455$
 $K = 6$
- 3) Menghitung panjang kelas (I)
 $I = \frac{R}{K} = \frac{27}{6} = 4,5$
 $I = 5$
- 4) Membuat tabel distribusi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Angket Stres Akademik

No	Kelas Interval	f_i	x_i	$f_i x_i$	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$	$f_i (x_i - \bar{x})^2$
1	111-116	2	113,5	227	8,5	72,25	144,5
2	106-110	7	108	756	3	9	63
3	101-105	22	103	2.376	-2	4	88
4	96-100	11	98	1.078	-7	49	539
5	91-95	2	93	186	-12	144	288
6	86-90	1	88	88	-17	289	289
	Jumlah	45	603,5	4.711	-26,5	567,25	1.441,5

- b) Menghitung mean ($\bar{x}$) dengan rumus =

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} = \frac{4711}{45} = 104,688$$

$$\bar{x} = 105$$

- c) Menghitung simpangan baku dengan rumus:

$$SB = \sqrt{\frac{\sum f_i (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{1.441,5}{44}} = 5,723$$

- d) Menghitung galat baku dengan rumus:

$$GB_{\bar{x}} = \frac{SB}{\sqrt{n}} = \frac{5,723}{\sqrt{45}} = \frac{5,723}{6,708} = 0,853$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $GB_{\bar{x}}$ 0,853, kemudian nilai tersebut dibandingkan dengan tabel distribusi normal pada tingkat signifikansi 5%. Dari hasil perbandingan tersebut diketahui bahwa $(\mu=\mu)$ berada diantara $\bar{x} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) = \bar{x} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$, jadi μ minimal pada tingkat signifikansi 5%, $105 - (1,96 \times 0,853) = 105 - 1,671 = 103,329$ dan nilai μ maksimal $105 + (1,96 \times 0,853) = 105 + 1,671 = 106,671$ dari perhitungan di atas maka skor rata-rata stres akademik adalah: $\frac{103,329+106,671}{2} = 105$. Angket stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 sebesar 105 berada pada rentangan skor 100– 129 termasuk dalam kategori tinggi.

Analisis data setiap aspek stres akademik

Aspek fisik

Diketahui $GB_{\bar{x}}=0,354$, lalu dikonsultasikan ke tabel distribusi normal harga z pada tingkat signifikansi 5%. Dari hasil konsultasi diketahui bahwa bahwa nilai $(\mu=\mu)$ berada diantara $\bar{x} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) = \bar{x} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$ jadi μ minimal pada tingkat signifikansi 5%, $23 - (1,96 \times 0,354) = 23 - 0,693 = 22,307$ dan nilai μ maksimal $23 + (1,96 \times 0,354) = 23 + 0,693 = 23,693$. Berdasarkan perhitungan di atas maka skor angket stres akademik aspek fisik adalah: $\frac{22,307+23,693}{2} = 23$. Maka angket stres aspek fisik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 23 berada pada rentangan skor 23-29, termasuk dalam kategori tinggi.

Aspek perilaku

Diketahui $GB_{\bar{x}} = 0,308$ hasil tersebut selanjutnya dikonsultasikan pada tabel distribusi normal harga z pada tingkat signifikansi 5%. Dari hasil konsultasi diketahui bahwa nilai $(\mu=\mu)$ berada diantara $\bar{x} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) = \bar{x} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$ Jadi μ minimal pada tingkat signifikansi 5%, $26 - (1,96 \times 0,308) = 26 - 0,603 = 25,397$ dan nilai μ maksimal $26 + (1,96 \times 0,308) = 26 + 0,603 = 26,603$ dari perhitungan di atas maka skor rata-rata adalah: $\frac{25,397+26,603}{2} = 26$. Skor rata-rata angket stres akademik aspek perilaku siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 26, berada pada rentangan skor 26-33, termasuk dalam kategori tinggi.

Aspek pemikiran

Hasil perhitungan diperoleh nilai $GB_{\bar{x}}=0,326$ Nilai ini kemudian dibandingkan dengan tabel distribusi normal pada taraf signifikansi 5%. Dari hasil perbandingan tersebut diketahui bahwa nilai $(\mu=\mu)$ berada diantara $\bar{x} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) = \bar{x} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$ Jadi μ minimal pada tingkat signifikansi 5%, $28 - (1,96 \times 0,326) = 28 - 0,638 = 27,362$ dan nilai μ maksimal $28 + (1,96 \times 0,326) = 28 + 0,638 = 28,638$ maka skor rata-rata adalah: $\frac{27,362+28,638}{2} = 28$. Berdasarkan kriteria yang digunakan, skor rata-rata angket stres akademik pada aspek pemikiran siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 28, yang berada pada rentang skor 27–34 dan termasuk dalam kategori tinggi.

Aspek Emosi

Hasil perhitungan diketahui $GB_{\bar{x}} = 0,395$ hasil tersebut selanjutnya dikonsultasikan pada tabel distribusi normal harga z pada tingkat signifikansi 5%. Dari hasil konsultasi diketahui bahwa nilai $(\mu=\mu)$ berada diantara $\bar{x} - (1,96 \times GB_{\bar{x}}) = \bar{x} + (1,96 \times GB_{\bar{x}})$ Jadi μ minimal pada tingkat signifikansi 5%, $25 - (1,96 \times 0,395) = 25 - 0,774 = 24,226$ dan nilai μ maksimal $25 + (1,96 \times 0,395) = 25 + 0,774 = 25,774$ dari perhitungan di atas maka skor rata-rata adalah: $\frac{24,226+25,774}{2} = 25$. Maka skor rata-rata angket stres akademik aspek emosi siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 25, berada pada rentangan skor 26-33 termasuk dalam kategori tinggi.

Implikasi Bagi Program Bimbingan Belajar

Implikasi bagi bimbingan belajar merupakan rekomendasi dari peneliti berdasarkan hasil penelitian tentang profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto tahun 2024/2025. Hasil analisis dari penelitian menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto tahun 2024/2025 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat merancang dan melaksanakan layanan bimbingan belajar yang efektif untuk membantu mengurangi tingkat stres akademik siswa. Upaya ini dapat dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual yang berfokus pada manajemen stres, keterampilan belajar, dan peningkatan motivasi akademik. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan siswa dapat mengatasi tekanan akademik secara lebih baik sehingga mampu mencapai hasil belajar yang optimal.

Hasil analisis tentang profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik tahun pelajaran 2024/2025 dengan menggunakan teknik analisis data kecenderungan pusat menunjukkan skor sebesar 105 berada pada rentangan skor 100–129, termasuk dalam kategori tinggi. Sependapat dengan hasil penelitian (Pramesti, 2021), sebanyak 40% siswa SMP kelas VIII tergolong dalam kategori stres akademik tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tergolong tinggi, yang tercermin dalam keempat aspeknya, yaitu fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi.

Stres akademik aspek fisik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 26, berada pada rentangan skor 26-33, termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto dalam aspek fisik cenderung tinggi yang ditunjukkan melalui gejala fisik seperti denyut jantung meningkat, gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, tangan dingin dan lembab, ketegangan otot, keringat dingin, sakit perut, sering buang air kecil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosanti et al., 2022), pada aspek fisik sebesar 68,9% dengan kategori tinggi. hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami gejala fisik seperti merasakan gemetar apabila ditunjuk oleh guru untuk menjawab sebuah pertanyaan yang menyebabkan peserta didik tersebut terhambat dalam proses pembelajaran berlangsung, mengalami keringat dingin, sakit kepala, serta jantung berdebar.

Stres akademik aspek perilaku siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 26, berada pada rentangan skor 26-33, termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto dalam aspek perilaku cenderung tinggi yang ditunjukkan melalui gejala perilaku seperti gugup, keluhan, menyalahkan orang, kebohongan, kesulitan mendisiplinkan diri, kecenderungan menyendiri, perilaku menghindari tanggung jawab, bolos, agresif dan minder. Selain itu penelitian juga dilakukan oleh (Rosanti et al., 2022) pada aspek perilaku sebesar 80,5% kategori tinggi. Pada aspek perilaku peserta didik belum bisa mengendalikan kan perilakunya seperti mengejek kekurangan teman yang lain, hal tersebut memberikan dampak negatif terhadap sesama peserta didik dan membuat suasana sekolah menjadi tidak aman.

Stres akademik aspek pemikiran siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 28, berada pada rentangan skor 27-34 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto dalam aspek pemikiran cenderung tinggi yang ditunjukkan melalui gejala pemikiran seperti penurunan prestasi, kebingungan, kejenuhan, pikiran negatif, mudah lupa, kesulitan memprioritaskan tugas, perasaan buntu, rendah diri, kehilangan harapan, kesulitan konsentrasi, dan perfeksionis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosanti et al., 2022), pada aspek pikiran sebesar 68% kategori tinggi. Pada aspek pikiran peserta didik masih banyak yang mengalami

masalah seperti kurang konsentrasi pada saat belajar yang membuat peserta didik tidak paham dengan pelajaran yang sedang dibahas. Hal ini juga dapat menyebabkan prestasi akademik peserta didik disekolah juga menjadi menurun.

Stres akademik aspek emosi siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 adalah 25, berada pada rentangan skor 26-33 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto dalam aspek emosi cenderung tinggi yang di tunjukkan melalui gejala emosi seperti mudah panik, gelisah, marah, sedih, cemas, takut, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, mudah tersinggung dan perasaan diabaikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ikhsan et al., 2023), yang mengatakan bahwa siswa kelas VIII di SMPN 2 Lubuk Basung mengalami stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran khususnya pada emosi berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa temuan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa SMP cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia et al., 2024) di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menunjukkan bahwa sebanyak 58,5% siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang dan 1,7% dalam kategori berat. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian (Taufik, 2022) di Kabupaten Barru, yang menunjukkan bahwa 11,2% siswa berada pada kategori stres akademik tinggi, sementara 73,4% lainnya termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, penelitian oleh (Dewi et al., 2025) di SMP Negeri 1 Kubu juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, namun terdapat proporsi yang cukup besar berada dalam kategori tinggi, terutama selama masa pandemi COVID-19. Dengan demikian, temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik berada pada kategori tinggi memperkuat hasil penelitian-penelitian sebelumnya bahwa tekanan akademik masih menjadi permasalahan nyata yang dihadapi oleh siswa di tingkat sekolah menengah pertama.

Dari hasil penelitian tentang stres akademik maka perlu ditangani secara serius. Untuk mengatasinya, diperlukan peran aktif dari sekolah, orang tua, dan teman sebaya, serta pelaksanaan layanan bimbingan belajar oleh guru BK secara klasikal, kelompok maupun individual yang dirancang secara tepat guna menurunkan tingkat stres akademik dan mendukung keberhasilan belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan layanan bimbingan konseling dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Handayani (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan guru memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP, karena memberikan rasa aman dan motivasi dalam menghadapi tekanan belajar. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Sari et al. (2022) bahwa pelaksanaan layanan bimbingan belajar secara terstruktur dapat membantu siswa mengelola waktu belajar, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi stres yang disebabkan oleh beban tugas sekolah. Selain itu, Rahmawati & Hidayat (2024) menemukan bahwa pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dan diskusi membantu siswa dalam menurunkan kecemasan akademik dan memperbaiki sikap terhadap pembelajaran. Sementara itu, Prasetyo & Yuliani (2021) menyatakan bahwa keterlibatan teman sebaya dalam program bimbingan sebaya mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif, sehingga siswa merasa lebih diterima dan termotivasi untuk mengatasi tekanan akademik. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, jelas bahwa kolaborasi antara sekolah, orang tua, guru BK, dan teman sebaya merupakan strategi penting dalam mengelola stres akademik siswa secara efektif dan berkelanjutan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sukardi (2008) yang mengatakan bahwa guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting dalam merancang dan

mengimplementasikan program bimbingan belajar yang efektif. Program BK tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stres akademik, tetapi juga diharapkan mampu meningkatkan prestasi akademik siswa secara keseluruhan, sesuai dengan tujuan bimbingan belajar untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

SIMPULAN

Hasil pengumpulan dan pengolahan data, menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto tahun pelajaran 2024/2025 termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tergolong tinggi, yang tercermin dalam keempat aspeknya, yaitu fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi.

Tingginya tingkat stres akademik pada siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang menunjukkan perlunya perhatian serius dari pihak sekolah, khususnya guru BK dan wali kelas, dalam memberikan layanan bimbingan belajar dan konseling yang lebih intensif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dukungan emosional, strategi pembelajaran yang adaptif, serta lingkungan belajar yang kondusif perlu ditingkatkan untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menelaah faktor-faktor penyebab stres akademik secara lebih mendalam, seperti gaya belajar, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah, serta mengembangkan model intervensi bimbingan yang berfokus pada peningkatan ketahanan stres (stress resilience) siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qadri, A., & Rahmi, A. (2022). Self Management Siswa dalam Belajar Online di SMAN 1 Kuantan Hilir. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(2), 699–718. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i2.309>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dewi, N. . M. R. S., Dewi, N. L. P. S., & Cahya, U. K. (2025). GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 1 KUBU SELAMA PANDEMI COVID-19. 13(1), 124–132.
- Ikhsan, W., Rahmi, A., Aprison, W., & Yusri, F. (2023). Stress Akademik Siswa Dalam Menjalani Pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6624–6631.
- Lestari, N., & Handayani, T. (2023). Peran Dukungan Sosial terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 112–124.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Oktavia, D. A., Setiawati, D., & Mardiningsih, I. A. (2024). Profil Stres Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menggunakan Student Stress Inventory. *Journal Of Human And ...*, 4(5), 468–473. <http://www.jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/1543%0Ahttps://www.jahe.or.id/index.php/jahe/article/download/1543/806>
- Pramesti, S. (2021). GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PULOGADUNG SELAMA PANDEMI COVID-19.
- Prasetyo, A., & Yuliani, S. (2021). Peran Bimbingan Sebaya dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Akademik Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Pendidikan*, 8(2), 76–88.

- Rahmawati, D., & Hidayat, R. (2024). Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edukasi*, 13(3), 89–101.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*.
- Sari, M., Wulandari, R., & Nugraha, D. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Belajar terhadap Pengelolaan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 45–58.
- Sudaryono. (2017). *Metode Penelitian*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Suharnan. (2019). *Psikologi Kognitif: Proses dan Aplikasi dalam Pembelajaran*.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Sundayana, R. (2020). *Statistika penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Taufik. (2022). Batasan Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>