



Konsep Penanganan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Panyabungan Melalui Bimbingan dan Konseling Islam

Febri Yanti Damayanti Nasution^{1*}, Fitria Zalzabila², Laila Nur Sahwa³, Nasli Agusti Sikumbang⁴, Nur Saadah Lubis⁵, Rizki Amanda⁶

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal, Indonesia

Email: febrianti23022005@gmail.com^{1*}, fitriazalzabila312@gmail.com², lailanursahwa845@gmail.com³, nasliagusti2@gmail.com⁴, nurraadahlubis03@gmail.com⁵, amandarizki759@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: febrianti23022005@gmail.com

Abstract. Academic stress is one of the common problems students face due to various learning demands, such as piling up assignments, pressure to achieve, and difficulty managing study time. This study aims to describe the concept of handling academic stress in students at SMA Negeri 1 Panyabungan through Islamic guidance and counseling. The research uses a qualitative descriptive approach with data collection techniques in the form of interviews with teachers involved in guidance and counseling services at the school. The results of the study show that academic stress in students is marked by decreased concentration in studying, frequent lateness, not completing assignments, and a lack of motivation to study. The dominant contributing factors are lack of rest, academic pressure, and suboptimal self-management skills. Handling this is done through giving Islamic advice, study motivation, religious coaching, as well as guidance from both guidance counselors and teachers. The handling is done through giving Islamic advice, study motivation, religious guidance, and support from school counselors and religious teachers. The Islamic guidance and counseling approach is considered able to help students gain peace, increase study motivation, and form more positive behaviors in facing academic demands.

Keywords: Academic Stress; Islamic Counseling; Learning Motivation; Religious Guidance; Student Behavior.

Abstrak. Stres akademik adalah salah satu masalah umum yang dihadapi siswa karena berbagai tuntutan belajar, seperti menumpuknya tugas, tekanan untuk berprestasi, dan kesulitan mengatur waktu belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan konsep penanganan stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Panyabungan melalui bimbingan dan konseling Islami. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dengan guru yang terlibat dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa ditandai dengan menurunnya konsentrasi dalam belajar, sering datang terlambat, tidak menyelesaikan tugas, dan kurangnya motivasi belajar. Faktor dominan yang menyebabkannya adalah kurangnya istirahat, tekanan akademik, dan keterampilan manajemen diri yang kurang optimal. Penanganannya dilakukan melalui pemberian nasehat Islami, motivasi belajar, pembinaan agama, serta bimbingan dari guru konselor dan guru pengajar. Penanganan dilakukan melalui pemberian nasihat Islami, motivasi belajar, pembinaan keagamaan, serta pendampingan oleh guru BK dan guru agama. Pendekatan bimbingan dan konseling Islam dinilai mampu membantu siswa memperoleh ketenangan, meningkatkan motivasi belajar, dan membentuk perilaku yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci: Bimbingan Keagamaan; Konseling Islami; Motivasi Belajar; Perilaku Siswa; Tekanan Akademik.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta membentuk karakter yang baik. Namun, dalam proses pendidikan, siswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, mencapai target nilai tertentu, serta memenuhi harapan dari orang tua dan guru. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis siswa apabila tidak dikelola dengan baik.

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi ketika siswa merasa terbebani oleh berbagai tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai reaksi negatif berupa gangguan fisik, emosional, perilaku, dan kognitif yang dapat menghambat proses belajar siswa. Stres akademik muncul akibat tekanan yang bersumber dari kegiatan pembelajaran, seperti banyaknya tugas, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan memperoleh nilai yang tinggi, serta kesulitan dalam mengatur waktu belajar

Fenomena stres akademik saat ini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan karena dapat memengaruhi prestasi belajar dan kesehatan mental siswa. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, kehilangan motivasi belajar, serta menunjukkan perubahan perilaku yang kurang positif. Bahkan dalam beberapa kasus, stres akademik dapat menyebabkan siswa merasa jenuh terhadap kegiatan belajar dan mengalami penurunan prestasi akademik (Barseli, Ifdil, dkk, 2017).

Gejala stres akademik dapat terlihat melalui aspek perilaku, pemikiran, perasaan, dan fisik, seperti sulit berkonsentrasi, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, mudah bosan saat belajar, serta mengalami kelelahan akibat tekanan akademik yang dihadapi. Berbagai faktor dapat menjadi penyebab munculnya stres akademik pada siswa. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi pola pikir, keyakinan diri, kemampuan mengelola waktu, dan kemampuan menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi banyaknya tugas sekolah, tuntutan untuk berprestasi tinggi, kondisi lingkungan belajar, serta harapan dari orang tua dan guru. Selain itu, tuntutan tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi pelajaran, serta tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi juga menjadi faktor yang sering menyebabkan siswa mengalami stres akademik (Nurul Latifah, dkk, 2023).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena berada pada masa remaja yang penuh dengan perubahan dan penyesuaian diri. Pada masa ini siswa tidak hanya dituntut untuk berhasil dalam bidang akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, perkembangan emosional, dan berbagai tuntutan lainnya. Ketika siswa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tekanan tersebut, maka risiko mengalami stres akademik akan semakin besar.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami masalah yang dihadapi, mengembangkan potensi diri, serta

menemukan solusi yang sesuai terhadap berbagai permasalahan akademik maupun pribadi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini memadukan prinsip-prinsip konseling dengan nilai-nilai ajaran Islam sehingga tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah secara psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dalam dirinya.

Bimbingan konseling Islam menekankan pentingnya keimanan, kesabaran, rasa syukur, dan tawakal kepada Allah Swt. dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui pendekatan ini, siswa dibimbing untuk memahami bahwa setiap kesulitan yang dihadapi merupakan bagian dari ujian kehidupan yang dapat diselesaikan dengan usaha yang sungguh-sungguh serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Pendekatan spiritual tersebut diharapkan mampu memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif.

SMA Negeri 1 Panyabungan sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah juga tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik siswa. Tuntutan akademik yang semakin kompleks berpotensi menimbulkan tekanan bagi siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Oleh karena itu, diperlukan suatu konsep penanganan yang mampu membantu siswa mengatasi stres akademik secara menyeluruh, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji konsep penanganan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Panyabungan melalui bimbingan konseling Islam sebagai salah satu alternatif solusi dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang mereka alami.

2. METODE PENELITIAN

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan kami menggunakan proses interview atau wawancara kepada salah satu responden yaitu salah satu guru yang mengajar pada sekolah yang kami analisis. Melalui wawancara itu kami mengambil data penelitian dengan menganalisis lingkungan yang ada di sekitar sekolah tersebut untuk dijadikan bahan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Pengertian Bimbingan

Bimbingan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu oleh seseorang yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian yang baik. Bantuan ini

bertujuan agar individu mampu memahami dirinya sendiri, mengembangkan potensi yang dimiliki, menentukan pilihan hidup secara tepat, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Dalam pelaksanaannya, bimbingan dapat dilakukan melalui pemberian informasi, arahan, nasihat, maupun interaksi yang mendukung perkembangan individu. Selain itu, bimbingan juga memanfaatkan berbagai sumber, baik yang berasal dari diri individu maupun dari lingkungan sekitar, sehingga individu dapat berkembang secara optimal dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

Pengertian Konseling

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara profesional melalui hubungan langsung antara konselor dan konseli. Proses ini bertujuan membantu individu yang sedang mengalami kesulitan atau masalah agar dapat memahami kondisi dirinya dan menemukan jalan keluar yang tepat. Konseling tidak berarti konselor menyelesaikan masalah konseli, melainkan membantu konseli mengenali berbagai alternatif solusi sehingga ia mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dengan demikian, konseling berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan layanan bantuan yang berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam, khususnya yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami individu, tetapi juga bertujuan mengembangkan potensi fitrah keagamaan yang dimilikinya. Melalui bimbingan dan konseling Islam, individu diarahkan untuk memahami dirinya, memperkuat keimanan, serta menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan syariat Islam. Dengan pendekatan yang terarah, berkelanjutan, dan sistematis, layanan ini membantu individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, sehingga dapat hidup dengan lebih tenang, bertanggung jawab, dan memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat (Ningsih, 2020).

Menurut narasumber, bimbingan dan konseling islam adalah usaha guru membimbing siswa agar mampu menjalankan kewajiban yang ada dalam dirinya, seperti membantu siswa agar bertanggung jawab dan bersikap baik dalam berperilaku dan saat dia belajar, penerapan layanan ini dilakukan melalui kerja sama antara guru BK, guru agama, serta guru wali kelas (Khoiriyah, S.Ag., Wawancara, 22 Juni 2026).

Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan layanan bantuan yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk membimbing individu menuju kehidupan yang sesuai dengan

ajaran Islam. Melalui layanan ini, konseli diarahkan agar memiliki akhlak mulia, mampu menghadapi masalah dengan sabar dan tawakal, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Pendekatan Islam dalam konseling tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat.

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, Bimbingan dan Konseling Islam memiliki empat fungsi utama, yaitu:

- a. Fungsi Preventif (Pencegahan), yaitu membantu individu menghindari munculnya masalah yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- b. Fungsi Kuratif (Penyembuhan), yaitu membantu individu menemukan solusi dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi.
- c. Fungsi Preservatif (Pemeliharaan), yaitu membantu individu mempertahankan kondisi yang telah membaik setelah masalah berhasil diatasi.
- d. Fungsi Developmental (Pengembangan), yaitu membantu individu mengembangkan potensi dan kualitas dirinya agar mampu hidup lebih mandiri serta menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Dalam perspektif Islam, fungsi bimbingan dan konseling tidak hanya bertujuan menyelesaikan masalah, tetapi juga memperbaiki kondisi mental, emosional, dan spiritual individu. Konseli dibimbing untuk kembali menjadikan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup sehingga mampu membedakan yang benar dan salah, serta memilih tindakan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Setelah kondisi diri menjadi lebih baik, konseli kemudian diarahkan untuk terus berkembang melalui pendidikan dan pembinaan karakter Islami.

Menurut Prayitno, fungsi bimbingan dan konseling mencakup sepuluh aspek, yaitu fungsi pemahaman, pencegahan, pengembangan, penyembuhan, penyaluran, adaptasi, penyesuaian, perbaikan, fasilitasi, dan pemeliharaan. Kesepuluh fungsi tersebut bertujuan membantu individu memahami diri dan lingkungannya, mencegah timbulnya masalah, mengatasi kesulitan yang dihadapi, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mempertahankan kondisi positif agar dapat mencapai perkembangan yang optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, pendidikan, maupun karier (Ningsih, 2020).

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu mengembangkan seluruh potensi dirinya agar menjadi pribadi yang utuh, beriman, dan mampu meraih kebahagiaan serta kesejahteraan hidup di dunia maupun di akhirat.

Secara lebih khusus, Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan untuk membantu individu memperoleh kesehatan mental dan ketenangan jiwa, memperbaiki perilaku agar sesuai dengan nilai-nilai Islam, serta menumbuhkan sikap positif yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Selain itu, layanan ini juga berupaya mengembangkan kecerdasan emosional, seperti sikap toleransi, empati, kepedulian, dan kerja sama, serta meningkatkan kecerdasan spiritual melalui ketaatan kepada Allah SWT, keikhlasan dalam menjalankan perintah-Nya, dan kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Guru BK berperan penting dalam menangani stress akademik, yaitu dengan cara menanyakan penyebab permasalahan yang dialami siswa, kemudian memberikan nasehat yang berkaitan dengan islam serta motivasi islami agar siswa lebih termotivasi saat belajar. Guru berharap melalui pendekatan ini dapat membantu siswa mengurangi stress belajar dan kembali focus pada pembelajaran berdasarkan nilai nilai islam (Khoiriyah, S.Ag., Wawancara, 22 Juni 2026).

Bimbingan dan Konseling Islam juga bertujuan mengembangkan potensi Ilahiyah yang dimiliki individu agar mampu menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi, menyelesaikan berbagai persoalan hidup secara bijaksana, serta memberikan manfaat bagi masyarakat. Di samping itu, layanan ini membantu konseli membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum Bimbingan dan Konseling sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, sehat jasmani dan rohani, mandiri, serta memiliki tanggung jawab sosial dan kebangsaan. Melalui layanan ini, individu dibantu untuk memahami dirinya, mengenali lingkungannya, serta mengembangkan kemampuan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Khusus

- 1) Secara khusus, Bimbingan dan Konseling bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam tiga bidang utama, yaitu pribadi-sosial, belajar, dan karier.
- 2) Aspek Pribadi-Sosial, membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, sikap positif, rasa tanggung jawab, kemampuan berinteraksi dengan orang lain, keterampilan menyelesaikan konflik, serta kemampuan mengambil keputusan secara tepat.

- 3) Aspek Belajar, membantu peserta didik menguasai teknik belajar yang efektif, menyusun perencanaan pendidikan, meningkatkan kemampuan belajar, serta mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai bentuk evaluasi atau ujian.
- 4) Aspek Karier, membantu peserta didik mengenali minat, bakat, dan kemampuannya, membentuk identitas karier, merencanakan masa depan, serta menentukan arah karier yang sesuai dengan potensi yang dimiliki (Ningsih, 2020).

Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam merupakan landasan yang digunakan dalam proses pemberian bantuan kepada individu berdasarkan ajaran Islam. Berbeda dengan bimbingan dan konseling konvensional yang banyak bertumpu pada teori dan penelitian ilmiah, Bimbingan dan Konseling Islam berpedoman pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Tujuannya adalah membantu individu mengembangkan potensi diri, menyelesaikan masalah kehidupan, serta mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan memperoleh ridha Allah SWT.

Secara umum, Bimbingan dan Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki potensi akal, jiwa, dan fitrah yang harus dikembangkan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, proses konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembinaan keimanan, akhlak, dan spiritualitas individu.

Menurut Basri, terdapat beberapa prinsip dasar dalam Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu:

- a. Bimbingan dan nasihat merupakan bagian penting dalam ajaran Islam.
- b. Konselor harus menjadi teladan yang baik bagi konseli melalui sikap dan kepribadiannya.
- c. Konseling Islam menekankan pentingnya saling membantu dalam kebaikan.
- d. Konselor perlu memiliki pemahaman agama yang kuat, baik dalam aspek akidah, syariah, fikih, maupun akhlak.
- e. Konselor harus memahami hakikat manusia menurut pandangan Islam agar mampu membantu konseli mengembangkan kepribadian yang seimbang.
- f. Pembinaan spiritual dilakukan melalui ibadah dan berbagai kegiatan keagamaan.

Aswadi menjelaskan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam harus berlandaskan ajaran Islam dengan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Nasihat merupakan bagian dari ajaran agama yang bertujuan mengajak kepada kebaikan.
- b. Membantu individu mengatasi masalah merupakan pekerjaan yang mulia.
- c. Pelaksanaan konseling harus diniatkan sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT.
- d. Konselor memiliki tanggung jawab moral untuk menggunakan keahliannya secara benar.

- e. Memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan merupakan kewajiban bagi konselor yang memiliki kompetensi.
- f. Seluruh proses konseling harus sesuai dengan ketentuan syariat Islam.

Anwar Sutoyo mengelompokkan prinsip Bimbingan dan Konseling Islam ke dalam beberapa konsep utama yang harus dipahami konselor, yaitu:

- a. Meyakini bahwa seluruh makhluk dan peristiwa di alam semesta merupakan ciptaan Allah yang tunduk pada ketentuan-Nya.
- b. Membimbing konseli agar menjadikan setiap aktivitas sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT.
- c. Menanamkan kesadaran bahwa manusia adalah khalifah di bumi yang bertanggung jawab atas setiap perbuatannya.
- d. Mengembangkan fitrah dan keimanan yang telah diberikan Allah sejak manusia dilahirkan.
- e. Menjadikan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai sumber utama dalam proses bimbingan dan konseling.
- f. Memperhatikan keseimbangan perkembangan jasmani, rohani, intelektual, dan spiritual konseli.
- g. Meyakini bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
- h. Menjadikan kegiatan bimbingan dan konseling sebagai sarana saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran serta sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT.

Dengan demikian, prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam menekankan bahwa proses konseling tidak hanya bertujuan menyelesaikan masalah, tetapi juga membina keimanan, akhlak, dan potensi individu agar mampu menjalani kehidupan sesuai tuntunan Islam serta memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat (Abdurrahman, 2019).

Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu Pratama, M. juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana

terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik Desmita menyatakan "Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor". Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Fatih, 2023).

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Alvin juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, Rahmawati menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Gejala-Gejala Stres Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, siswa SMAN 1 Panyabungan yang sering mengalami stress akademik biasanya terlihat dari perilaku mereka di kelas. Mereka cenderung tidak memperhatikan pelajaran, sering terlambat masuk kelas dan tidak mengerjakan tugas, hal ini menunjukkan adanya gejala stress akademik yang dialami siswa, di sini dapat terlihat bahwa siswa sedang kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres akademik ini adalah ekspektasi yang diberikan oleh keluarga, kompetisi dengan mahasiswa lain, dan beban tugas atau tugas kuliah yang berlebihan (Mufahal, 2017). Berdasarkan hasil wawancara, bentuk stress akademik yang sering terlihat pada seluruh siswa di SMAN 1 Panyabungan dapat dilihat berdasarkan beberapa perilaku, seperti sering tertidur di kelas, sering keluar masuk kelas saat proses pembelajaran berlangsung, dan juga sering tidak mengikuti pelajaran atau tidak masuk kelas. Beberapa perilaku tersebut dapat menjadi indikasi bahwa siswa mengalami kejenuhan atau kelelahan dan tekanan yang sering kali disebabkan oleh yang berkaitan dengan kegiatan akademik di sekolah sehingga mempengaruhi konsentrasi siswa saat pembelajaran berlangsung.

Gejala dan Tahapan Stres Belajar

Gejala Stres Belajar

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa

kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering "mendamkan" orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara, stress akademik dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Narasumber menjelaskan bahwa siswa yang mengalami penurunan dalam proses pembelajaran, seperti berkurangnya konsentrasi, motivasi belajar, dan keterlibatan dalam kegiatan belajar. Akibatnya, kondisi tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dan terlihat dari menurunnya nilai akademik pada setiap semester. Oleh karena itu, stress akibat akademik perlu mendapat penanganan dari pihak sekolah agar tidak menjadi kendala atau penghambat perkembangan dan prestasi siswa (Khoiriyah, Wawancara, 22 Juni 2026). Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain:

- a. berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia,
- b. tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri,
- c. mengalami penurunan prestasi di sekolah,
- d. jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak,
- e. sering terlihat cemas, gelisah dan gugup,
- f. tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan
- g. mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa (Latifah Nurul, dkk, 2023).

Tahapan Stres Belajar

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stres belajar sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Amberg membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres belajar tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula "menyenangkan" mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres Tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adeque), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, sering kali menolak ajakan (negativisme) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

e. Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical psychological exhaustion), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik (Farida Aryani, 2016).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres yang dialami siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dalam konteks stres akademik, kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan kesulitan dalam mengatur waktu, kendala ekonomi, hubungan dengan guru, pencapaian target pribadi, keterlibatan dalam aktivitas sosial, proses penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, serta minimnya dukungan dari orang-orang di sekitarnya (Wanty Khaira, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu penyebab yang paling sering memicu stress akademik pada siswa adalah kebiasaan begadang atau tidur terlalu larut malam. Narasumber menjelaskan bahwa ketika siswa ditanya mengenai alasan tidak focus dalam belajar atau kenapa siswa tidak bersemangat dalam belajar? Banyak siswa mengaku kurang tidur atau begadang. Kurangnya istirahat menyebabkan kondisi fisik dan mental siswa menjadi kurang optimal saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah (Wawancara dengan Khoiriyah, s.Ag., 22 Juni 2026). Menurut Alvin, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi munculnya stres akademik pada siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal

a. Pola Pikir

Pola pikir memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres seseorang. Siswa yang merasa mampu mengendalikan keadaan dan menyelesaikan masalah biasanya lebih mudah menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, siswa yang merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi yang dihadapi cenderung lebih rentan mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian seseorang turut memengaruhi bagaimana ia merespons tekanan. Siswa yang memiliki sifat optimis umumnya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam belajar. Sementara itu, siswa yang berpandangan pesimis cenderung lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan tertekan ketika menghadapi kesulitan akademik.

c. Keyakinan Diri

Kepercayaan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara siswa menghadapi tuntutan akademik. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang baik biasanya lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian. Namun, apabila keyakinan tersebut disertai tuntutan yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan stres.

Faktor Eksternal

a. Beban Pelajaran yang Tinggi

Padatnya materi pelajaran serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat menjadi sumber stres bagi siswa. Penerapan kurikulum dengan standar yang tinggi sering kali menuntut siswa untuk belajar lebih lama dan bersaing lebih ketat dalam mencapai prestasi akademik.

b. Tekanan untuk Berprestasi

Harapan untuk memperoleh hasil belajar yang baik sering kali menjadi beban tersendiri bagi siswa. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, guru, keluarga, teman sebaya, maupun dari diri siswa sendiri. Akibatnya, siswa dapat merasa takut gagal dan mengalami kecemasan dalam menjalani proses pembelajaran.

c. Dorongan untuk Mendapatkan Status Sosial

Keinginan memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat stres akademik. Prestasi yang baik sering dianggap dapat meningkatkan citra dan kedudukan seseorang di lingkungan pergaulan. Sebaliknya, kegagalan dalam bidang akademik dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, bahkan penilaian negatif dari teman sebaya.

d. Persaingan Antar Orang Tua

Sebagian orang tua memiliki harapan yang tinggi terhadap keberhasilan akademik anaknya. Mereka berusaha memberikan berbagai program tambahan seperti les atau bimbingan belajar agar anak mencapai prestasi yang maksimal. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, kondisi tersebut dapat membuat anak merasa terbebani, lelah, dan kehilangan minat belajar.

Menurut Santrock (2003), faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa meliputi:

a. Tuntutan Akademik

Banyaknya tugas sekolah, ujian yang harus dihadapi, serta target nilai yang tinggi dapat meningkatkan tekanan dan memicu stres pada siswa.

b. Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan guru sangat membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Kurangnya dukungan sosial dapat membuat siswa merasa lebih tertekan.

c. Kemampuan Mengelola Waktu

Keterampilan mengatur waktu yang baik membantu siswa menyelesaikan tugas secara efektif. Sebaliknya, kesulitan dalam mengatur waktu dapat menyebabkan pekerjaan menumpuk dan meningkatkan tingkat stres.

d. Kondisi Fisik dan Mental

Kesehatan fisik maupun psikologis yang kurang baik dapat mengurangi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehingga lebih mudah mengalami stres.

e. Lingkungan Belajar

Keadaan lingkungan belajar, seperti kenyamanan ruang kelas, ketersediaan fasilitas, dan suasana sekolah, turut memengaruhi tingkat stres yang dirasakan siswa.

f. Harga Diri

Penilaian siswa terhadap dirinya sendiri juga berpengaruh terhadap stres akademik. Siswa yang memiliki harga diri tinggi umumnya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, sedangkan siswa dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami stres (Anggraini Putri, dkk, 2025).

Adapun tanda tanda siswa yang mengalami stress akademik dapat dilihat dari perilaku mereka di dalam kelas. Siswa cenderung terlihat lemah dan kurang bersemangat, tidak memperhatikan penjelasan guru, serta sering tertidur saat proses pembelajaran berlangsung. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa siswa memerlukan penanganan yang tepat dari pihak sekolah karna ini sudah menyangkut kegiatan belajar siswa menjadi tidak efektif (Wawancara dengan Khoiriyah, s.Ag., 22 Juni 2026).

Layanan bimbingan dan konseling Islam juga bisa diberikan kepada siswa setiap kali proses pembelajaran berlangsung. Dalam pelaksanaannya, siswa yang membutuhkan arahan atau bimbingan akan diberikan nasihat dan pengarahan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Respon siswa terhadap layanan akademik di SMAN 1 Panyabungan umumnya baik dan positif. Karena, siswa menerima dengan baik penanganan tersebut sehingga dapat memberikan motivasi agar mereka menjadi lebih baik dalam belajar maupun dalam sikap. Selain itu, terdapat perubahan perilaku pada sebagian siswa setelah mengikuti bimbingan, seperti menjadi lebih tenang dan lebih termotivasi dalam belajar.

Namun, dalam proses penanganan stress akademik juga terdapat beberapa kendala seperti ketidakhadiran siswa saat diperlukan untuk konseling. Selain itu, pada usia remaja seperti SMA, terkadang nasihat atau bimbingan yang diberikan oleh guru tidak langsung diterima atau siswa cenderung sulit menerima nasihat pada tingkatan SMA, sehingga guru perlu lebih sabar dan berulang dalam memberikan nasihat, agar dapat masuk ke pemahaman dan kesadaran siswa.

Cara pihak sekolah di SMAN 1 Panyabungan mengevaluasi atau melihat hasil layanan bimbingan konseling dapat dilihat dari nilai siswa. Jika setelah diberikan bimbingan terdapat peningkatan nilai dan perubahan perilaku, maka layanan tersebut dapat dikatakan berjalan dengan baik dan lancar. Adapun harapan terhadap pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah adalah agar ke depannya dapat menjadi lebih baik lagi, serta lebih mampu memberikan nasihat nasihat islami dan motivasi kepada siswa dengan cara yang tepat. Dengan pendekatan islam, siswa diharapkan lebih mudah dalam menerima bimbingan dan mau berubah ke arah yang positif, serta lebih semangat dalam belajar (Khoiriyah, S.Ag., Wawancara, 22 Juni 2026).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara, stress akademik pada siswa di SMAN 1 Panyabungan terlihat dari perilaku siswa, seperti kurang fokus saat belajar, sering ketiduran di kelas, terlambat, hingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Penyebab yang paling sering adalah kurang istirahat karena begadang. Hal ini juga berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa. Dalam penanganannya, guru agama melalui pendekatan bimbingan dan konseling Islam berperan memberikan nasihat, motivasi, serta pembinaan keagamaan seperti kegiatan Al-Qur'an dan hafalan surah. Respon siswa cenderung baik, meskipun masih ada kendala seperti ketidakhadiran siswa serta sulitnya siswa menerima nasihat secara langsung. Secara umum, layanan ini diharapkan dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam belajar dan bersikap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2019). *Konseling Islami*. Perdana Publishing.
- Aryani, F. (2023). *Stres belajar: Suatu pendekatan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., et al. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 144. <https://doi.org/10.29210/119800>

- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Latifah, N., et al. (2023). Analisis dan penanganan perilaku stres akademik pada siswa. *Jurnal Bening*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28719>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Ningsih, D. R. (2020). *Mengenal bimbingan dan konseling Islam*. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Nurhayati, D. (2021). Pendekatan konseling dalam membantu siswa mengelola stres belajar. *Jurnal Konseling Nusantara*, 9(3), 121–130.
- Santrock, J. W. (2014). *Educational psychology* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Slameto. (2018). *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi*. Rineka Cipta.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan konseling Islami*. Pustaka Pelajar.
- Utami, R. N., Alifazahro, N. N., Bilqis, H. B., & Oktavia, D. (2025). Peran konseling Islam dalam membantu mengelola stres akademik siswa di SMK IPTEK Weru Sukoharjo. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 55–64.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.