



# JURNAL EKSOPODA

Journal of Interdisipliner

Vol. 1 No. 1 Tahun 2025

ISSN Media Elektronik: 3047-888x

## Analisis Penyebab dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di SMPN 4 Sunguminasa)

**Tiara Annisa H**

*Corresponding* : [tiaraqueen3007@gmail.com](mailto:tiaraqueen3007@gmail.com)

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

**Abdullah Pandang**

[abdullahpandang5@gmail.com](mailto:abdullahpandang5@gmail.com)

Jurusan Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

**M. Amirullah**

[amirullah14r@unm.ac.id](mailto:amirullah14r@unm.ac.id)

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar

### Abstrak:

Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari stres akademik/gambaran perilaku stres akademik yang dihadapi oleh siswa MSF, faktor yang menyebabkan stres akademik yang dihadapi oleh siswa MSF, dampak stres akademik dengan prestasi belajar siswa MSF serta penanganan stres akademik yang dilaksanakan oleh guru SMP Negeri 4 Sungguminasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil temuan penelitian bahwa stres akademik yang dialami MSF di SMP Negeri 4 Sungguminasa berdampak pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Gejala seperti lelah, sakit kepala, gemetar, dan berkeringat muncul akibat tekanan akademik. Faktor utama penyebabnya adalah beban tugas yang berat, ujian sulit, dan ekspektasi tinggi. Gejala ini tidak hanya mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah melainkan juga kesehatan fisiknya. Faktor penyebab stres akademik pada siswa MSF di SMP Negeri 4 Sungguminasa adalah tekanan dari keluarga untuk mencapai nilai tertentu menciptakan beban emosional selain itu penumpukan tugas yang berlebihan membuat siswa merasa kewalahan dan kurang waktu untuk memahami materi. Dampak stres akademik yang dialami siswa MSF di SMP Negeri 4 Sungguminasa berdampak signifikan terhadap prestasi belajarnya. Gejala fisik seperti sakit kepala, gemetar, dan berkeringat berlebihan menyebabkan penurunan kemampuan untuk memahami materi dan berpartisipasi aktif di kelas. Akibatnya, stres akademik ini memberikan kontribusi akan rendahnya prestasi akademik siswa. Upaya penanganan stres akademik di SMP Negeri 4 Sungguminasa telah menunjukkan hasil yang positif dimana dengan adanya kerja sama yang baik antara guru, orang tua, dan siswa, lingkungan belajar yang lebih kondusif dapat tercipta, proses ini dapat memungkinkan siswa untuk fokus pada prestasi akademik tanpa harus merasa terbebani secara berlebihan.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Siswa, SMP Negeri 4 Sungguminasa



### A. Pendahuluan

Pertukaran Salah satu faktor pemicunya yaitu ia merasa tertekan akan banyaknya tugas daring yang didapatkan dari sekolah. Siswa MTS di Tarakan juga telah melakukan bunuh diri, dengan stres akademik yang diduga sebagai faktor penyebabnya karena keluhan atas tugas yang berlebihan dari sekolah tersebut (Pramesta, 2021).

Menurut Thurson dalam jurnal Pendidikan Indonesia stress akademik merupakan stress yang dapat terjadi karena pelajaran tertentu dianggap sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan berlebihan. Dapat dikatakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (Tibr, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab utama penyebab stres akademik adalah pada perilaku yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas, manajemen waktu dalam belajar yang tidak efektif, menyelesaikan tugas yang menumpuk mendekati batas pengumpulan, berpikir tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dari guru, kesulitan berkonsentrasi, dan sering merasa bosan dan lelah terkait dengan pembelajaran (Latifah et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu Astuti dan Syaifuddin (2022), dimana dalam penelitiannya menemukan bahwa penyebab stres akademik oleh siswa hanya terletak pada sulitnya memahami materi, beban tugas yang berlebihan, kebiasaan menunda-nunda dan permasalahan dengan teman, padahal dalam teori terkait dengan stres akademik masih banyak permasalahan yang belum diungkapkan oleh peneliti sebelumnya, hal ini yang menjadi riset gap dalam penelitian ini, sehingga masih perlu dilakukan penelitian terkait dengan faktor penyebab dan penanganan stres akademik bagi siswa SMP.

Aryani (2016:26) mengatakan stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan untuk mengubah perilaku atau penampilan melalui berbagai tugas, seperti menulis, membaca, melihat, mendengarkan, dan meniru, sebagai akibat dari tekanan atau ketidaksesuaian antara harapan yang diterima dan bakat yang dimiliki

### B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian dengan jenis studi kasus. Metode ini dipilih karena memberikan peluang bagi peneliti untuk mendalami dan memahami fenomena spesifik yang dialami oleh subjek penelitian, yaitu seorang siswi di SMP Islam Athirah Bukit Baruga yang terlibat dalam fanatisme. Menurut Sugiyono (2018:213), penelitian kualitatif adalah cara untuk melakukan penelitian pada lingkungan alami.

Riset ini memakai observasi, studi dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pengumpulan data. Pendekatan interaktif Miles dan Huberman menganalisis data melalui tiga langkah utama: reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan pemeriksaan anggota, triangulasi sumber, dan pendekatan untuk menjamin kualitas dan keandalan data.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Berdasarkan dampak perilaku stres akademik yang dihadapi oleh siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah maka melalui penelitian ini dianggap perlu untuk mengenali tanda-tanda seorang siswa saat mengalami stres akademik dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasinya guna dapat melakukan penanganan yang tepat dan dapat membantu setiap siswa dalam mengelola stres dengan lebih baik dan mencegah dampak negatif jangka panjang.

Tabel 1. Gambaran Perilaku Stress Akademik MSF

Aspek Perilaku	Deskripsi Perilaku
Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSF mengalami kesulitan untuk fokus saat belajar, sering merasa pikirannya terganggu oleh tekanan tugas yang menumpuk</li> <li>- MSF sering merasa lupa terhadap hal-hal penting, seperti tugas atau materi pelajaran, karena tekanan akademik yang dirasakan.</li> </ul>
Afektif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSF merasa cemas berlebihan saat menghadapi ujian atau tugas yang belum selesai.</li> <li>- MSF sering merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan akademik.</li> </ul>
Fisiologis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSF mengalami sakit kepala yang berulang akibat stres, terutama setelah menyelesaikan tugas berat.</li> <li>- MSF mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur nyenyak dan sering bermimpi buruk, yang semakin mengganggu kesehatannya.</li> </ul>
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSF cenderung menunda tugas dan merasa kewalahan saat harus menyelesaikan tugas yang banyak dan kompleks.</li> <li>- MSF membatasi interaksi sosial dengan guru, terutama guru BK, meskipun masih berupaya untuk berkomunikasi dengan beberapa guru tertentu yang dirasa lebih nyaman.</li> </ul>

Tabel 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Stress Akademik

Faktor	Deskripsi Perilaku
Frustrasi (Internal)	MSF merasa kesulitan mencapai tujuan akademik karena banyaknya tugas yang menumpuk, pemahaman materi yang kurang, dan ekspektasi tinggi dari keluarga.
Konflik (Internal)	MSF mengalami dilema antara menyelesaikan tugas sekolah dan keinginan bermain, atau antara memenuhi tuntutan keluarga dan mengelola tekanan akademik.

Tekanan (Pressures)	MSF merasa tertekan karena tuntutan akademik dari guru, keluarga, dan dirinya sendiri. Tekanan meningkat dengan adanya tugas yang terus berdatangan tanpa waktu istirahat.
Self-Imposed	MSF cenderung menetapkan target tinggi, seperti
	harus menjadi siswa terbaik, yang menimbulkan ketakutan gagal dan kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian.
Faktor Keluarga (Eksternal)	MSF menerima tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi secara terus-menerus, sehingga merasa cemas dan kewalahan dalam mengikuti pelajaran di sekolah.
Faktor Sekolah (Eksternal)	MSF merasa terbebani dengan tugas sekolah yang banyak dan menumpuk. Tugas baru terus berdatangan sebelum tugas sebelumnya selesai, sehingga waktu istirahat berkurang.

Tabel 3. Dampak dari Perilaku Stess Akademi

Aspek Perilaku	Deskripsi Perilaku
Pikiran dan Stress	<p>-MSF mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena tekanan dari banyaknya tugas dan jadwal akademik yang padat. Hal ini mengganggu pemahaman terhadap materi pelajaran.</p> <p>- MSF merasa sulit menyelesaikan tugas- tugas sekolah dan memahami materi karena kondisi mental yang tertekan, sehingga kemampuan berpikir logis dan kritisnya menurun.</p>
Perilaku dan Stress	<p>- MSF menjadi pendiam di kelas, terlihat cemas, gemetar, dan berkeringat berlebihan, terutama saat diminta menjelaskan di depan kelas.</p> <p>- MSF sering mengeluh sakit kepala, gemetar, dan berkeringat secara berlebihan, terutama ketika menghadapi situasi akademik yang penuh tekanan.</p>

MSF menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti merasa khawatir, tegang, dan takut menghadapi tugas atau tekanan akademik, terutama saat dimarahi atau berada dalam situasi tertentu.

- MSF merasa kehilangan motivasi untuk belajar karena tekanan akademik, yang membuatnya merasa tidak bahagia, sedih, dan putus asa terhadap hasil belajar.

## Pembahasan

Analisis menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik dengan gejala fisik seperti kelelahan dan sakit kepala, serta gejala emosional seperti kecemasan dan rasa malu. Tekanan akademik berupa beban tugas yang berat dan harapan tinggi dari lingkungan menjadi faktor pemicu utama. Hal

ini memengaruhi konsentrasi, interaksi sosial, dan prestasi belajar siswa. Minimnya keterbukaan dengan guru BK dan guru mata pelajaran memperburuk kondisi. Siswa cenderung menarik diri dari komunikasi dan interaksi sosial, terutama dalam situasi yang penuh tekanan.

Faktor utama penyebab stres akademik adalah tekanan dari keluarga yang menuntut nilai tinggi, penumpukan tugas yang membuat siswa merasa kewalahan, dan kurangnya manajemen waktu yang efektif. Dukungan teman sebaya membantu siswa, tetapi ketergantungan pada mereka menunjukkan kurangnya dukungan akademik dari sekolah. Kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar, tugas, dan aktivitas non-akademik juga memperparah tekanan yang dirasakan siswa.



Dampak stres akademik sangat terlihat pada prestasi belajar siswa. Gejala fisik seperti sakit kepala dan kelelahan mengganggu konsentrasi, sementara kecemasan membuat siswa kurang percaya diri dan enggan berpartisipasi aktif dalam kelas. Hal ini menghambat pemahaman materi dan menyebabkan penurunan nilai akademik.

Penanganan stres akademik melibatkan guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua. Upaya dilakukan melalui bimbingan intensif, penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, pemberian tugas yang lebih fleksibel, serta pemantauan dan dukungan emosional dari orang tua. Meski perubahan tidak langsung terlihat, tanda-tanda perbaikan mulai muncul, seperti peningkatan konsentrasi dan kemampuan mengelola stres. Kerja sama berkelanjutan antara guru, orang tua, dan siswa diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik dan mengurangi beban stres akademik.

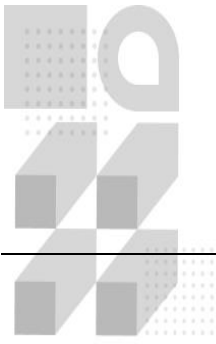
## D. Kesimpulan

1. Stres akademik yang dialami siswa MSF di SMP Negeri 4 Sungguminasa memengaruhi aspek fisik (lelah, sakit kepala), emosional (kecemasan), dan sosial (menarik diri). Faktor utama adalah beban tugas berat, ujian sulit, dan ekspektasi tinggi, yang berdampak pada kesehatan fisik dan prestasi belajar.
2. Tekanan keluarga dan penumpukan tugas menyebabkan siswa kewalahan, dengan waktu terbatas untuk memahami materi.
3. Stres akademik menurunkan kemampuan siswa memahami materi dan berpartisipasi aktif, sehingga memengaruhi prestasi belajar secara signifikan.
4. Upaya penanganan melalui kerja sama guru, orang tua, dan siswa menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, membantu siswa fokus tanpa merasa terbebani.

### E. Daftar Pustaka

- Abdillah, T., Aryani, F., & Sinring, A. (2019). Analisis Perilaku Stres Belajar Siswa Dalam Masa Pandemi Covid-19(Studi Kasus Dua Siswa SMPS 1 Antam). *Journal of Education*.
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress Among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social*.  
 <http://archive.sciendo.com/JESR/jesr.2%0A019.9.issue-2/jesr-2019-0013/jesr-%0A2019-0013.pdf>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Asmita, W. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Batusangkar*.
- Astuti, H. P. P., & Syaifuddin. (2022). Pengelolaan Stres Akademik di Masa Pandemi: Studi Kasus Pada Siswa di Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2), 110–122.
- Chen, C. C., & Lim, S. (2022). Examining the Effect of COVID-19 Pandemic on Exercise Behavior and Perceived Academic Stress Among US College Students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022%0A.2094202>
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *Journal of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Harahap, A. C. P., & Simarmata, S. W. (2023). *Studi Kasus Konseling (Teori dan Praktis di Institusi Pendidikan)*. Medan: PT. Cahaya Rahmat Rahmani.
- Jannah, S. (2020). Efektifitas Self-Management Program dalam Mengelola Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal Inovasi BK*, 2(1), 18–24.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationship Between Academic Hardiness and Academic Stressor in University Undergraduate. *JEAPR*, 1(1), 53–73.
- Karina, T. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stress Akademik Pada Atlet Pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4).
- Kurniawan, L., Sutanti, N., Laras, P. B., & Aryani, E. (2021). *Psikoedukasi untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik*. Yogyakarta: K-Media.
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Bening*, 7(1), 51–64.
- Munawaroh, L., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stres Akademik dan Motivasi Siswa Tahfidz di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, 2(11), 98–111.
- 

- Novia, A. (2021). *Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Stres Belajar Akibat Pembelajaran Online Pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.*
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Universitas Sebelas Maret, Surakarta.*
- Robotham, D. (2008). Stres Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Springer Science Business Media B.V*, 26(3), 735–746.
- 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.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751.
- Setyoisanti, A. R., & Pravesti, C. A. (2022). Efektivitas Strategi Self-Management untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 60–64.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14–28.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Alfabeta.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Tibr, T. U. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta Pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19. *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.*
- Tisyryn. (2021). *Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. Quipper Blog. <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>
- Wardah, R., Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Pysche 165 Journal Terakreditasi Sinta 5*, 13(2), 235–239.
- Zahroh, F., Habibi, M., Rachmayani, I., & Suarta, I. N. (2022). Strategi Orang Tua dalam Menangani Gejala Stres pada Anak TK B Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 20(1), 129–13



Tiara Annisa H<sup>1</sup>, Abdullah Pandang<sup>2</sup>  
Jurnal Interdisiplin (*JUNTER*) Vol . 1 No. 1 (2025)

# **JURNAL EKSOPODA**



Journal of Interdisipliner

**Copyright Holder :**

© Name Author. et. al. (2024).

**First Publication Right :**

© JUNTER : Jurnal Interdisiplin

**This article is under:**



**JUNTER**

Jurnal Interdisipliner

