

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU SISWA MENGELOLA STRES AKADEMIK DI SEKOLAH

Devi Rahmawati ^{*1}

Wahyu Prasetyo ²

Alfan Nurngain ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo, Indonesia

*e-mail: devirahmawati.ngb@gmail.com, wahyuprastiyo@gmail.com, alfan@unsiq.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa sebagai akibat dari meningkatnya tuntutan dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif mengenai stres akademik siswa, faktor penyebabnya, bentuk tekanan yang dialami, serta strategi guru dalam membantu siswa mengelolanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* atau studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber literatur berupa buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil kajian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-efficacy, perfeksionisme, dan kemampuan manajemen waktu, serta faktor eksternal seperti beban kurikulum, hubungan guru dan siswa, lingkungan sosial, tekanan orang tua, dan penggunaan teknologi digital. Tekanan akademik yang dialami siswa meliputi tekanan evaluatif, beban tugas, tekanan sosial-relasional, orientasi masa depan, serta kondisi lingkungan fisik pembelajaran. Guru memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik melalui penciptaan iklim kelas yang suportif, penggunaan metode pembelajaran yang variatif, penerapan penilaian yang humanis, pengajaran keterampilan manajemen stres, serta pendekatan bimbingan dan konseling. Dengan demikian, strategi guru yang tepat dan konsisten, didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga, terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta prestasi belajar siswa.

Kata kunci: stres akademik, strategi guru, tekanan akademik, siswa, pembelajaran.

Abstract

Academic stress is one of the psychological problems commonly experienced by students as a result of increasing demands in the learning process. This study aims to comprehensively examine academic stress among students, its contributing factors, the forms of pressure experienced, and teachers' strategies in helping students manage it. The method used in this study is library research, which involves reviewing various literature sources such as books, scientific journals, and relevant previous studies. Data collection was carried out through documentation techniques, while data analysis used content analysis. The results of the study indicate that academic stress is influenced by internal factors such as self-efficacy, perfectionism, and time management skills, as well as external factors such as curriculum load, teacher-student relationships, social environment, parental pressure, and the use of digital technology. The forms of academic pressure experienced by students include evaluative pressure, workload pressure, social-relational pressure, future-oriented pressure, and the physical learning environment. Teachers play an important role in reducing academic stress by creating a supportive classroom climate, applying varied and engaging teaching methods, implementing humane assessment systems, teaching stress management skills, and using guidance and counseling approaches. Therefore, appropriate and consistent teacher strategies, supported by the school and family environment, are proven to be effective in helping students manage academic stress and improve their psychological well-being and academic achievement.

Keywords: academic stress, teacher strategies, academic pressure, students, learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu elemen terpenting dalam pembangunan suatu bangsa, karena melalui pendidikanlah sumber daya manusia yang berkualitas dapat dicetak untuk menghadapi tantangan zaman (Sri Wilda et al., 2024). Namun di balik pentingnya pendidikan, terdapat persoalan psikologis yang kian mengkhawatirkan, yakni meningkatnya stres akademik di kalangan siswa. Menurut Gatari stres akademik merupakan respons negatif siswa terhadap berbagai tuntutan di lingkungan sekolah yang dirasakan melebihi kapasitas diri mereka, meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan ujian, ekspektasi orang tua, hingga persaingan antar siswa yang semakin ketat (Gatari, 2020). Kondisi ini, apabila tidak mendapat perhatian yang serius, dapat berdampak negatif pada perkembangan siswa secara holistik, baik dari sisi kognitif, emosional, maupun fisik.

Guru merupakan aktor kunci dalam ekosistem pendidikan yang berinteraksi langsung dengan siswa setiap hari. Sebagai ujung tombak pembelajaran, guru tidak sekadar bertugas mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan sebagai fasilitator, motivator, dan figur orang dewasa yang dapat dipercaya oleh siswa. Dalam posisi tersebut, guru memiliki peluang strategis untuk mendeteksi tanda-tanda stres pada siswa dan melakukan intervensi awal yang tepat.

Banyak orang menganggap stres akademik sebagai hal yang wajar dan bagian tak terpisahkan dari proses belajar, sehingga tidak perlu ditangani secara khusus. Menurut Barseli et al (2017) Pandangan ini justru berbahaya, sebab stres akademik yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan kronis, depresi, bahkan perilaku maladaptif yang menghambat perkembangan siswa secara keseluruhan (Barseli et al., 2017).

Stres akademik yang dialami siswa bersumber dari berbagai faktor yang saling berkaitan, baik internal maupun eksternal. Secara internal, rendahnya efikasi diri (self-efficacy), perfeksionisme yang berlebihan, dan lemahnya keterampilan manajemen waktu menjadi pemicu utama. Secara eksternal, beban kurikulum yang padat, sistem penilaian yang berorientasi pada hasil, tekanan dari orang tua, serta dinamika hubungan sosial di sekolah turut memperparah kondisi psikologis siswa.

Data empiris menunjukkan bahwa stres akademik merupakan persoalan nyata yang berdampak luas. Prevalensi stres akademik di kalangan pelajar Indonesia diperkirakan berkisar antara 36,7 hingga 71,6 persen, dengan berbagai gejala mulai dari kecemasan menghadapi ujian, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, hingga keluhan psikosomatik (Annisa et al., 2025). Kondisi ini semakin diperparah oleh fakta bahwa tidak semua guru memiliki pemahaman yang memadai tentang stres akademik dan cara penanganannya secara efektif. Banyak guru yang masih cenderung terpaku pada dimensi kognitif pembelajaran dan kurang memperhatikan aspek psikologis siswa, padahal kesehatan mental siswa merupakan prasyarat bagi tercapainya prestasi akademik yang optimal.

Berbagai penelitian telah mengkonfirmasi bahwa intervensi guru yang tepat dan terencana dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres akademik siswa. Guru yang mampu menciptakan iklim kelas yang hangat dan aman secara psikologis, menerapkan variasi metode pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, serta menggunakan pendekatan penilaian yang humanis terbukti mampu menurunkan tekanan yang dirasakan siswa dan meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Selain itu, pengajaran keterampilan manajemen stres secara eksplisit di dalam kelas, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengorganisasian tugas, menjadi strategi yang menarik perhatian para peneliti karena memberikan bekal jangka panjang yang dapat digunakan siswa secara mandiri (Setiabudi et al., 2025). Pendekatan bimbingan dan konseling sederhana yang diintegrasikan guru dalam interaksi sehari-hari juga terbukti memberikan dampak yang berarti bagi kesejahteraan psikologis siswa.

Pemahaman yang mendalam dan sistematis tentang strategi guru dalam membantu siswa mengelola stres akademik bukan hanya bermanfaat bagi siswa secara individual, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya ekosistem pendidikan yang lebih sehat, humanis, dan berkelanjutan.

Artikel ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan mengkaji secara komprehensif berbagai aspek yang berkaitan dengan stres akademik siswa dan peran guru dalam penanganannya.

Artikel ini secara spesifik membahas lima permasalahan pokok, apa yang dimaksud dengan stres akademik siswa dalam pembelajaran, apa faktor penyebab stres akademik yang dialami siswa di sekolah, bagaimana bentuk tekanan akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran, strategi apa yang digunakan guru untuk membantu siswa mengelola stres akademik serta bagaimana efektivitas strategi guru dalam mengurangi stres akademik siswa. Dengan mengkaji kelima permasalahan tersebut secara sistematis melalui pendekatan studi kepustakaan (*library research*), diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi teoretis sekaligus praktis bagi pengembangan kompetensi guru dan kebijakan pendidikan Indonesia, sehingga tercipta lingkungan belajar yang tidak hanya mengutamakan prestasi akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau studi kepustakaan, Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep, teori, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan stres akademik siswa dan strategi guru dalam mengelolanya. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui analisis berbagai sumber tertulis yang relevan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data sekunder, yaitu berupa buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen-dokumen lain yang berkaitan dengan topik stres akademik dan peran guru dalam pembelajaran. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas sumber, serta keterbaruan publikasi agar data yang diperoleh valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, membaca, mencatat, serta mengelompokkan berbagai informasi penting dari sumber-sumber literatur yang telah dipilih. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan menelaah, membandingkan, dan menginterpretasikan konsep-konsep serta temuan penelitian yang berkaitan dengan stres akademik dan strategi guru dalam mengatasinya. Dengan menggunakan metode studi kepustakaan ini, diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran yang mendalam, sistematis, dan komprehensif mengenai strategi guru dalam membantu siswa mengelola stres akademik di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Stres Akademik Siswa Dalam Pembelajaran

Stres secara umum dapat didefinisikan sebagai respons tubuh dan pikiran terhadap situasi yang dianggap mengancam atau melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami siswa berkaitan erat dengan tuntutan dan tekanan yang bersumber dari aktivitas akademik, sehingga lazim disebut sebagai stres akademik (Desmita, 2009). Stres akademik pada siswa muncul sebagai akibat dari persepsi individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Artinya, stres bukan semata-mata ditentukan oleh beratnya tuntutan secara objektif, tetapi juga oleh bagaimana individu mempersepsikan dan menilai tuntutan tersebut. Siswa yang memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik meskipun tuntutan yang dihadapinya sama dengan siswa lain.

Secara konseptual, stres akademik dapat dipahami dalam dua dimensi yang saling berkaitan: *stressor* akademik dan reaksi stres. Menurut Pradiri et al (2021) *stressor* akademik merujuk pada stimulus atau kondisi yang memicu timbulnya stres, seperti ujian, tugas, kompetisi, dan interaksi dengan guru atau teman sebaya (Pradiri et al., 2021).

Sementara itu, reaksi stres mencakup respons fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku yang ditunjukkan siswa sebagai akibat dari paparan stressor tersebut.

Dalam kondisi demikian, tekanan akademik yang berlebihan dapat menghambat perkembangan sehat siswa dan menimbulkan berbagai masalah psikologis yang serius, termasuk kecemasan kronis, depresi, dan bahkan perilaku maladaptive (Febrianti et al., 2023). Dalam intensitas yang moderat, stres justru dapat berfungsi sebagai motivator yang mendorong siswa untuk bekerja lebih keras dan mencapai performa optimal, yang dalam literatur psikologi dikenal dengan istilah eustress. Namun, ketika intensitas stres melebihi ambang batas kemampuan coping siswa, stres berubah menjadi distress yang merusak dan mengganggu proses belajar secara keseluruhan.

Secara fisik, siswa mungkin mengeluhkan sakit kepala, gangguan pencernaan, kelelahan yang berlebihan, atau gangguan tidur. Secara emosional, siswa tampak cemas, mudah marah, merasa tidak berdaya, atau kehilangan semangat belajar (Kadir et al., 2025). Secara kognitif, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan pikiran negatif tentang kemampuan diri (Nuraeni & Syihabuddin, 2020). Secara perilaku, siswa mungkin menghindari tugas, absen dari sekolah, atau terlibat dalam perilaku kompensasi yang tidak sehat. Pemahaman terhadap manifestasi stres akademik ini menjadi dasar penting bagi guru dalam mengidentifikasi dan merespons kebutuhan siswa secara tepat (Mutiarra Harahap & Saiful Akhyar Lubis, 2025).

2. Faktor Penyebab Stres Akademik Yang Dialami Siswa Disekolah

Stres akademik yang dialami siswa di sekolah tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor yang saling memengaruhi.

a. Faktor internal

Faktor ini berkaitan dengan kondisi psikologis, pola pikir, kemampuan pengelolaan diri, serta karakteristik pribadi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Pertama, rendahnya efikasi diri (self-efficacy) merupakan salah satu prediktor terkuat munculnya stres akademik (Wijaya, 2024). Siswa yang meragukan kemampuan dirinya cenderung memandang tugas akademik sebagai ancaman yang menakutkan, bukan sebagai tantangan yang bisa diatasi.

Kedua, perfeksionisme yang berlebihan juga menjadi sumber stres yang signifikan. Siswa yang menetapkan standar diri yang sangat tinggi dan tidak toleran terhadap kesalahan cenderung mengalami kecemasan kronis karena selalu merasa tidak pernah cukup baik. Mereka sering kali takut gagal dan merasa tertekan untuk selalu memperoleh hasil sempurna dalam setiap tugas maupun ujian. Akibatnya, siswa menjadi mudah kecewa terhadap dirinya sendiri dan kehilangan rasa percaya diri ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan.

Ketiga, keterampilan manajemen waktu yang buruk menyebabkan siswa kerap kewalahan menghadapi tumpukan tugas dan deadline yang menumpuk. Ketidaktahuan mengatur prioritas antara kegiatan belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi membuat siswa lebih mudah mengalami tekanan akademik. Banyak siswa cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan tugas, sehingga menimbulkan kepanikan dan kelelahan mental.

Keempat, gaya belajar yang tidak sesuai dengan metode pengajaran yang diterapkan guru turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Siswa dengan gaya belajar kinestetik, misalnya, mungkin mengalami kesulitan dan frustrasi ketika harus belajar dalam lingkungan yang didominasi metode ceramah. Ketidaksihinggaan tersebut membuat siswa merasa sulit memahami materi pembelajaran secara optimal.

Kelima, kondisi kesehatan fisik dan mental siswa secara langsung memengaruhi kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa yang mengalami masalah kesehatan atau gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan memiliki ambang stres yang lebih rendah. Kondisi tubuh yang mudah lelah, kurang tidur, atau gangguan kesehatan tertentu dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan daya tahan siswa dalam belajar. Selain itu, masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat memperburuk persepsi siswa terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup berbagai kondisi lingkungan yang melingkupi kehidupan akademik siswa. Pertama, beban kurikulum yang terlalu padat dan metode penilaian yang kurang humanis merupakan salah satu sumber stres paling dominan. Sistem penilaian yang hanya berorientasi pada hasil akhir tanpa memperhatikan proses belajar menciptakan tekanan yang luar biasa pada siswa. Banyak siswa merasa dituntut untuk selalu memperoleh nilai tinggi agar dianggap berhasil dalam Pendidikan.

Kedua, kualitas hubungan antara guru dan siswa sangat berpengaruh terhadap iklim psikologis di kelas. Guru yang otoriter, kurang empati, atau kerap menggunakan ancaman dan hukuman sebagai strategi pengelolaan kelas akan menciptakan atmosfer ketakutan yang memperparah stres akademik siswa. Siswa yang merasa takut terhadap guru cenderung tidak nyaman untuk bertanya atau mengungkapkan kesulitan belajar yang dialaminya.

Ketiga, lingkungan sosial sekolah, termasuk dinamika hubungan antar teman sebaya, menjadi faktor penting. Bullying, persaingan tidak sehat, atau tekanan kelompok (peer pressure) dapat memperparah beban psikologis yang ditanggung siswa (Desty Endrawati Subroto et al., 2025).

Keempat, tekanan dari orang tua merupakan faktor eksternal yang sering kali diabaikan namun dampaknya sangat besar. Ekspektasi orang tua yang tidak realistis, perbandingan dengan saudara atau teman, serta penghargaan kondisional yang hanya diberikan ketika prestasi tinggi dapat menciptakan beban psikologis yang berat pada anak (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023).

Kelima, di era digital saat ini, penggunaan media sosial dan teknologi yang tidak terkontrol turut menyumbang terhadap stres akademik siswa. Banyak siswa tanpa sadar membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain yang mereka lihat di media sosial sehingga muncul perasaan tidak percaya diri dan takut tertinggal. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, dan kelelahan mental.

Selain itu, kondisi ekonomi keluarga juga memainkan peran penting. Siswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi lemah mungkin mengalami stres tambahan karena keterbatasan akses terhadap sumber belajar, buku teks, atau bimbingan belajar tambahan yang dibutuhkan.

3. Bentuk tekanan akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran

Tekanan akademik yang dialami siswa dalam proses pembelajaran dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk yang perlu dipahami secara cermat oleh para pendidik. Identifikasi bentuk-bentuk tekanan ini memungkinkan guru untuk melakukan diagnosis yang tepat dan merancang intervensi yang sesuai.

a. Tekanan evaluatif

Tekanan evaluatif merupakan bentuk tekanan yang paling umum dan paling intens dirasakan oleh siswa. Ini mencakup kecemasan menghadapi ujian (test

anxiety), ketakutan akan kegagalan, dan kekhawatiran tentang penilaian guru dan orang tua (Angellim et al., 2020). Dalam konteks sistem pendidikan Indonesia yang masih sangat berorientasi pada nilai dan angka, tekanan evaluatif ini terasa sangat nyata. Siswa tidak jarang mengalami gejala kecemasan fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, dan mual saat menghadapi ujian.

b. Tekanan beban tugas

Tekanan beban tugas (workload pressure) terjadi ketika jumlah dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan siswa melebihi kapasitas waktu dan energi yang tersedia. Siswa yang mengikuti banyak mata pelajaran dengan guru yang masing-masing memberikan tugas dan pekerjaan rumah tanpa koordinasi satu sama lain sering kali menghadapi tumpukan deadline yang sangat menekan (Febuati et al., 2024). Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa banyak siswa juga memiliki kewajiban di luar akademik, seperti les tambahan, kegiatan ekstrakurikuler, atau bahkan tanggung jawab rumah tangga.

c. Tekanan sosial-relasional

Tekanan sosial-relasional berkaitan dengan dinamika hubungan interpersonal siswa di sekolah, baik dengan guru maupun dengan teman sebaya (Wulandari & Irmayanti, 2019). Ketakutan untuk bertanya di kelas karena takut ditertawakan, tekanan untuk mengikuti standar perilaku kelompok, konflik dengan teman sebaya, atau perasaan tidak disukai oleh guru merupakan contoh konkret tekanan sosial-relasional yang kerap dialami siswa.

d. Tekanan orientasi masa depan

Tekanan yang bersumber dari kekhawatiran tentang masa depan juga merupakan bentuk tekanan akademik yang signifikan, terutama pada siswa SMP dan SMA (Akmala, 2024). Kekhawatiran tentang kelanjutan studi, pilihan jurusan, persaingan masuk perguruan tinggi favorit, dan prospek karier di masa depan menciptakan beban psikologis yang kadang lebih berat daripada tekanan akademik jangka pendek.

e. Tekanan lingkungan fisik pembelajaran

Kondisi fisik ruang kelas yang tidak kondusif juga berkontribusi terhadap stres akademik siswa (Husna et al., 2025). Kelas yang terlalu padat, ventilasi udara yang buruk, pencahayaan yang tidak memadai, dan kebisingan dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan ketidaknyamanan fisik yang secara tidak langsung memperburuk kondisi psikologis siswa. Lingkungan fisik yang tidak mendukung membuat siswa lebih sulit berkonsentrasi dan lebih cepat mengalami kelelahan mental, yang pada akhirnya memperparah pengalaman stres akademik secara keseluruhan.

4. Strategi guru dalam membantu siswa mengelola stres akademik

Berbagai strategi dapat diterapkan oleh guru, baik yang bersifat preventif maupun kuratif, untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa.

a. Menciptakan iklim kelas yang supportif dan empatik

Salah satu strategi paling fundamental yang dapat dilakukan guru adalah membangun iklim kelas yang hangat, aman secara psikologis, dan bebas dari ancaman (Enden Sirojudin et al., 2025). Iklim kelas yang supportif ditandai dengan adanya rasa saling menghormati antara guru dan siswa, penerimaan terhadap keberagaman kemampuan, serta budaya di mana kesalahan dipandang sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan yang memalukan.

Dalam praktiknya, strategi ini dapat diwujudkan melalui berbagai tindakan konkret, seperti: menyambut siswa dengan salam dan senyuman di awal pelajaran, menggunakan

- bahasa yang santun dan tidak merendahkan, memberikan apresiasi atas usaha dan proses belajar siswa (bukan hanya hasil akhir), menciptakan rutinitas pembuka pelajaran yang ringan dan menyenangkan, serta merespons jawaban salah siswa dengan cara yang konstruktif dan membangun kepercayaan diri ('Iffah & Subando, 2025).
- b. Variasi metode pembelajaran yang aktif dan menyenangkan

Guru yang mampu menerapkan variasi metode pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM) dapat secara signifikan mengurangi beban psikologis siswa dalam belajar (Asari et al., 2021). Pembelajaran kooperatif (cooperative learning), misalnya, tidak hanya membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam, tetapi juga membangun keterampilan sosial dan rasa kebersamaan yang dapat menjadi buffer terhadap stress. Penggunaan media pembelajaran yang beragam, integrasi permainan edukatif, pembelajaran berbasis proyek (project-based learning), dan diskusi kelompok yang terstruktur dapat mengubah persepsi siswa tentang belajar dari sesuatu yang menegangkan menjadi sesuatu yang menarik dan bermakna.
 - c. Manajemen penilaian yang humanis dan berkeadilan

Menurut Ahmad guru dapat berperan aktif dalam merancang sistem penilaian yang lebih humanis dan komprehensif, yang tidak hanya mengukur pengetahuan kognitif tetapi juga mengapresiasi proses, usaha, dan perkembangan siswa (Ahmad et al., 2025). Strategi penilaian yang humanis juga mencakup pemberian umpan balik (feedback) yang konstruktif dan spesifik, bukan sekadar nilai atau label. Ketika siswa menerima umpan balik yang jelas tentang apa yang sudah baik dan apa yang perlu diperbaiki, mereka memiliki peta jalan yang lebih terang dalam belajar, sehingga kecemasan akibat ketidakpastian dapat berkurang.
 - d. Pengajaran keterampilan manajemen stres kepada siswa

Selain menciptakan lingkungan yang kondusif, guru juga dapat berperan aktif dalam membekali siswa dengan keterampilan manajemen stres yang dapat mereka gunakan secara mandiri. Menurut Rahmawati et al (2025) keterampilan ini mencakup teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam (deep breathing), mindfulness sederhana, atau stretching ringan yang dapat dilakukan di kelas (Rahmawati et al., 2025).
 - e. Pendekatan bimbingan dan konseling sederhana

Menurut Yuris & Siregar guru dapat mengadopsi pendekatan-pendekatan dasar dari bimbingan dan konseling dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Ini mencakup kemampuan mendengar aktif (active listening), di mana guru memberikan perhatian penuh dan tidak menghakimi ketika siswa berbagi masalah atau kekhawatiran (Yuris & Siregar, 2024). Selain itu, guru perlu memiliki kemampuan untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang mengalami stres berlebihan dan merujuk mereka kepada guru BK (Bimbingan dan Konseling) atau konselor sekolah ketika diperlukan.
 - f. Pengelolaan beban tugas yang proposional

Koordinasi antar guru dalam merancang jadwal tugas dan ulangan, sehingga tidak terjadi penumpukan di waktu yang sama, merupakan bentuk kepedulian institusional terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dalam lingkup kelasnya sendiri, setiap guru dapat merancang tugas-tugas yang bermakna dan memiliki relevansi nyata bagi siswa, sehingga beban yang sama terasa lebih ringan karena siswa memahami tujuan dan manfaatnya (Ansyah, 2023). Pemberian tenggat waktu (deadline) yang realistis dan fleksibel untuk kasus-kasus tertentu juga merupakan wujud empati guru terhadap realita kehidupan siswa.
 - g. Penguatan motivasi intrinsik dan self-efficacy siswa

Guru dapat berperan sebagai agen penguatan motivasi intrinsik siswa dengan cara menghubungkan materi pelajaran dengan minat dan pengalaman nyata siswa,

- memberikan otonomi dalam belajar, dan membantu siswa menemukan makna personal dari apa yang mereka pelajari (Hanaris, 2023). Ketika siswa belajar karena didorong oleh rasa ingin tahu dan minat intrinsik, bukan karena ketakutan akan nilai buruk atau hukuman, tekanan psikologis yang mereka rasakan akan jauh berkurang.
5. Efektivitas strategi guru dalam mengurangi stres akademik siswa

Berbagai studi yang telah dilakukan di Indonesia maupun di tingkat internasional secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas hubungan antara guru dan siswa, serta pendekatan pedagogis yang digunakan guru, memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang suportif dan hubungan interpersonal yang positif antara guru dan siswa dapat membantu menurunkan tekanan psikologis yang dialami peserta didik. Guru yang menerapkan komunikasi empatik, memberikan dukungan emosional, serta menciptakan suasana kelas yang aman secara psikologis cenderung mampu membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

Efektivitas strategi guru dalam mengelola stres akademik siswa, berdasarkan kajian berbagai literatur, dapat dipahami melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan. Pertama, melalui mekanisme dukungan sosial: kehadiran guru yang suportif berfungsi sebagai buffer psikologis yang membantu siswa mengatasi tekanan. Ketika siswa merasa didukung oleh guru, mereka mengembangkan rasa aman yang memungkinkan mereka untuk mengambil risiko intelektual dan tidak takut gagal. Kedua, melalui mekanisme pemberdayaan kognitif: strategi guru yang membekali siswa dengan keterampilan belajar dan manajemen stres meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik. Ketiga, melalui mekanisme regulasi emosi: guru yang mengajarkan dan memodelkan regulasi emosi yang sehat membantu siswa mengembangkan repertoire strategi coping yang lebih luas dan adaptif.

Namun demikian, efektivitas strategi guru tidak berlaku secara absolut dan universal. Terdapat beberapa faktor moderating yang memengaruhi seberapa besar dampak strategi guru terhadap stres akademik siswa. Karakteristik individual siswa, seperti kepribadian, riwayat pengalaman, dan kondisi keluarga, memengaruhi bagaimana mereka merespons dan mengintegrasikan strategi yang diajarkan guru (Febrianto et al., 2025). Siswa dengan gangguan kecemasan yang signifikan atau yang berasal dari lingkungan keluarga yang sangat tidak suportif mungkin membutuhkan intervensi yang lebih intensif dan profesional dari guru BK atau psikolog sekolah.

Konsistensi dan durasi penerapan strategi juga merupakan faktor penentu efektivitas. Aspek penting lainnya adalah kebutuhan akan dukungan institusional terhadap guru (Putri & Haifaturrahmah, 2025). Guru tidak dapat bekerja secara optimal dalam membantu siswa mengelola stres akademik jika mereka sendiri tidak mendapatkan dukungan dari sistem. Sekolah perlu menyediakan pelatihan dan pengembangan profesional yang membekali guru dengan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan mental anak, teknik-teknik konseling dasar, dan strategi-strategi pembelajaran yang berpusat pada kesejahteraan siswa. Di samping itu, beban kerja administratif guru yang berlebihan juga perlu dikurangi agar guru memiliki waktu dan energi yang cukup untuk memberikan perhatian individual kepada siswa-siswanya.

KESIMPULAN

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan siswa dalam menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh beratnya tuntutan belajar, tetapi juga oleh bagaimana siswa mempersepsikan tekanan tersebut. Stres akademik dapat memberikan dampak positif dalam

bentuk eustress yang mendorong motivasi dan performa belajar, namun apabila terjadi secara berlebihan dapat berkembang menjadi distress yang mengganggu kesehatan mental, proses belajar, serta perkembangan sosial-emosional siswa.

Faktor penyebab stres akademik pada siswa terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi rendahnya self-efficacy, perfeksionisme yang berlebihan, buruknya manajemen waktu, ketidaksesuaian gaya belajar dengan metode pembelajaran, serta kondisi kesehatan fisik dan mental siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup beban kurikulum yang padat, hubungan guru dan siswa yang kurang harmonis, lingkungan sosial sekolah yang negatif, tekanan dari orang tua, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, serta kondisi ekonomi keluarga. Tekanan akademik yang dialami siswa juga muncul dalam berbagai bentuk, seperti tekanan evaluatif, tekanan beban tugas, tekanan sosial-relasional, tekanan orientasi masa depan, serta tekanan lingkungan fisik pembelajaran. Bentuk-bentuk tekanan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman stres siswa bersifat kompleks dan multidimensional.

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik melalui berbagai strategi yang bersifat preventif maupun kuratif. Strategi tersebut meliputi menciptakan iklim kelas yang suportif dan empatik, menerapkan metode pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, menggunakan sistem penilaian yang humanis, mengajarkan keterampilan manajemen stres, memberikan pendekatan bimbingan sederhana, mengelola beban tugas secara proporsional, serta memperkuat motivasi intrinsik dan self-efficacy siswa.

Efektivitas strategi guru dalam mengurangi stres akademik siswa dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal antara guru dan siswa, konsistensi penerapan strategi, serta dukungan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Guru yang mampu membangun komunikasi empatik dan menciptakan suasana belajar yang positif dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi siswa. Namun demikian, keberhasilan upaya pengelolaan stres akademik tidak hanya menjadi tanggung jawab guru semata, melainkan memerlukan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial siswa. Dengan adanya kolaborasi yang baik, diharapkan tercipta lingkungan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan karakter siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Iffah, A. Al, & Subando, J. (2025). Strategi Inkulkasi Guru PAI dalam Pembentukan Sikap Sopan Santun Pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 308–323. <https://doaj.org/article/1e8aebf063e94d09a7eb93f04cf4b8fd>
- Ahmad, M. I., Djollong, A. F., Jumawati, J., Sukriati, S., Hamran, H., Imran, M. A., & Saleh, A. R. (2025). Transformasi Peran Guru dalam Implementasi dan Evaluasi Kurikulum PAI. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 331–339. <https://doi.org/10.54297/seduj.v5i1.1117>
- Akmala, N. A. (2024). Analisis bibliometrik : Kecemasan akademik. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v4i1.40-49>
- Angellim, C., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2020). GAMBARAN KECEMASAN EVALUATIF PADA MAHASISWA PADA UNIVERSITAS X. *Versi Cetak*, 4(2), 289–295. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.7536>
- Ansyah, Y. A. (2023). Upaya Meningkatkan Minat dan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar pada Pembelajaran IPA Menggunakan Strategi PjBL (Project-Based Learning). *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan (JIMPIAN)*, 3(1), 43–52. <https://doi.org/10.30872/jimpian.v3i1.2225>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. REMAJA ROSDAKARYA. <https://difarepositories.uin-suka.ac.id/24/>

- Desty Endrawati Subroto, Siti Nurhaliza, & Sri Astuti. (2025). PENGARUH LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 37–43. <https://doi.org/10.69714/dqzyra62>
- Enden Sirojudin, Hadiyanti, Tia Mutia, Yeni Nuraeni, & Dinny Mardiana. (2025). Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional untuk Menciptakan Iklim Kelas Kondusif di SD Negeri Nyalindung 2. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 12780–12784. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4120>
- Esya Ayunda, A., & Rusyid Affandi, G. (2023). Peranan Self-Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecenderungan Stress Akademik Pada Siswa SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 369–379. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4819>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Febrianto, A., Chan, R., & Karoma. (2025). Analisis Hubungan Kepribadian Siswa dengan Karakteristik Kognitif dan Afektif dalam Pembelajaran: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(3), 47–51. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1639>
- Febuati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Digital Fatigue Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1846–1852. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5632>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Hanaris, F. (2023). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Strategi Dan Pendekatan Yang Efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.9>
- Husna, M., Utami, Y. L., Elrfhentri, F., Septiani, N., & Khosi'in, K. (2025). Hubungan antara Fasilitas dan Lingkungan Fisik Sekolah terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 302–312. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i2.851>
- Kadir, A., Athiyah, A., & Riska, R. (2025). Dampak Psikosomatis terhadap Konsentrasi Belajar dan Keterlibatan Siswa dalam Kegiatan Sekolah. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 8(3), 1055–1064. <https://doi.org/10.24256/pijies.v8i3.8512>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Muhammad Habibi Rangkuti, & Meyniar Albina. (2025). Penilaian Dan Evaluasi Pembelajaran Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Pada Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(1), 358–366. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i1.829>
- Mutiara Harahap, & Saiful Akhyar Lubis. (2025). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176–183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Nur Mawakhira Yusuf, J. M. Y. (2020). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Nuraeni, N., & Syihabuddin, S. A. (2020). Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dengan Pendekatan Kognitif. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 2(1), 19–20. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v2i1.24>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Putri, L. R., & Haifaturrahmah, H. (2025). Tantangan dan Kesulitan Pendidik Pada Masa Kini. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4). <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.596>

- Rahmawati, A. N., Haniyah, S., Suryani, R. L., & Fitriana, A. S. (2025). Intervensi Mindfulness sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan Remaja di Lingkungan Sekolah Kejuruan. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 4(2), 82–87. <https://doi.org/10.54832/jhics.v4i2.675>
- Setiabudi, A., Anwar US, K., & Shalahudin, S. (2025). Manajemen Konflik, Manajemen Stress, Manajemen Waktu dalam Manajemen Pendidikan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 46–55. <https://doi.org/10.54297/seduj.v5i1.841>
- Sri Wilda, Wayan Siskasari, & Zainal Efendi Hasibuan. (2024). Analisis Kebijakan Dan Kekuasaan Dan Implementasinya Terhadap Pendidikan Di Indonesia. *Ahsani Taqwim: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(3), 162–176. <https://doi.org/10.63424/ahsanitaqwim.v1i3.87>
- Umar Zakka. Sawaluddin Siregar, A. S. N. (2025). PENGUATAN NILAI-NILAI KEHIDUPAN MELALUI PENDIDIKAN BERBASIS AL-QUR'AN DI MASYARAKAT SEBUAH MODEL PENGABDIAN TRANSFORMATIF. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 2, no. 3, 128–139. <https://doi.org/10.63424>
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Yuris, E., & Siregar, I. M. (2024). Strategi Komunikasi Efektif Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Tantangan Psikososial Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1792–1802. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.560>