

## **MANAJEMEN STRES AKADEMIK BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) 1 PONTIANAK**

**Yoga Pramana, M. Ali Maulana, Suhaimi Fauzan, R.A Gabby Novikadarti  
Rahmah, Mita, Cheryl Audrelia, Dina Fitriani, Fazrul Rofirullah**

Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura,  
*yoga@ners.untan.ac.id*

### **Abstract**

Academic stress is a type of stress that arises as a result of pressure associated with high academic demands. This is often experienced by students, at secondary school, college and university levels. Academic stress can have a negative impact on students' mental and physical well-being. Stress management efforts is required in the process of recognizing, understanding, and overcoming pressure or tension that arises from various aspects of student life and it is important for students to learn to manage academic stress in a healthy and effective way. This Community Service was completed in October 2023 at the Faculty of Medicine, Nursing Department, Tanjungpura University. It was found that as many as 16 (80%) and as many as 4 (20%) respondents, from SMAN 1 Pontianak students, had moderate levels of academic stress and severe levels of academic stress out of a total of 20 respondents representing class X and class XI. Community service activities that have been carried out include filling out a questionnaire to see academic stress levels, education related to academic stress management fun physical activities in the form of games and closing with discussion.

*Keywords: Academic Stress, Students, Stress Management, Mental Health, Community Service.*

### **Abstrak**

Stres akademik adalah jenis stres yang timbul sebagai hasil dari tekanan yang terkait dengan tuntutan akademik yang tinggi. Hal ini sering dialami oleh siswa, baik di tingkat sekolah menengah, perguruan tinggi, maupun universitas. Stres akademik dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik siswa. Diperlukan upaya manajemen stres dalam proses mengenali, memahami, dan mengatasi tekanan atau ketegangan yang timbul dari berbagai aspek kehidupan siswa serta penting bagi siswa untuk belajar mengelola stres akademik dengan cara yang sehat dan efektif. Pengabdian kepada Masyarakat ini telah selesai dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di Fakultas Kedokteran, Jurusan Keperawatan, Universitas Tanjungpura. Ditemukan bahwa sebanyak 16 orang (80%) dan sebanyak 4 orang (20%) responden yakni siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pontianak yang memiliki stres akademik tingkat sedang dan stres akademik tingkat berat dari total 20 orang responden perwakilan dari siswa kelas X dan siswa kelas XI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ialah pengisian kuesioner untuk melihat gambaran tingkat stres akademik, edukasi terkait manajemen stres akademik, kegiatan aktivitas fisik menyenangkan berupa permainan dan ditutup dengan diskusi dan tanya jawab.

*Keywords: Stres Akademik, Siswa, Manajemen Stres, Kesehatan Mental, Pengabdian Kepada Masyarakat.*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah waktu di mana terjadi transformasi, termasuk

dalam hal pemikiran, gejolak emosi, dinamika sosial, serta minat terhadap hal-hal baru (Azmy et al., 2017). Siswa yang telah memasuki masa remaja

mengalami berbagai perubahan emosional karena mereka sedang mengalami proses peralihan antara berbagai fase kehidupan, seperti anak-anak yang beralih dari tahap sekolah dasar yang mengalami perubahan dalam gaya belajar yang berbeda secara signifikan dari masa mereka bermain di bangku taman kanak-kanak. (Khaira, 2023). Perubahan emosional serta transisi kehidupan ini jika tidak dimanajemen dengan baik maka dapat menimbulkan stres atau tekanan bagi seorang siswa. Stres adalah segala sesuatu yang menimbulkan tantangan atau ancaman terhadap kesejahteraan pribadi seorang individu (Khafifah et al., 2023). Risiko terhadap prestasi akademik muncul ketika stres terjadi secara berulang dan tidak ditangani dengan tepat (Khaira, 2023).

Beberapa penelitian di Indonesia menemukan bahwa para siswa mengalami stres diakibatkan peristiwa-peristiwa yang terjadi di kehidupan sekolah (Khafifah et al., 2023). Salah satu fenomena stres yang diakibatkan peristiwa yang terjadi di kehidupan sekolah ialah stres akademik. Stres akademik memiliki korelasi dengan proses pembelajaran siswa, terutama dalam hal hasil belajar. (Barseli et al., 2018). Menurut (Khaira, 2023) Stres akademik terjadi ketika individu merasa ada terlalu banyak beban dan harapan, sehingga sulit untuk mengatur tugas-tugas akademis secara efektif. Menyebabkan timbulnya persaingan dalam pencapaian hasil belajar di antara siswa dan kekhawatiran akan penurunan peringkat di kelas yang menghasilkan ketegangan dan stres akademik (Barseli et al., 2018).

Siswa yang berbakat akan mengelola stres secara positif jika mereka memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan, tetapi akan berdampak negatif jika mereka

merasa lemah dan tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan (Azmy et al., 2017). Tanda-tanda tekanan yang dirasakan oleh remaja dapat diamati dari kelelahan fisik yang cepat, seringnya mengalami sakit kepala, kesulitan dalam mendapatkan istirahat yang memadai, kesulitan berkonsentrasi, kurang motivasi belajar, kurang semangat, sering mengeluh dan menyalahkan orang lain, serta terlibat dalam perilaku tidak pantas seperti bolos, terlibat dalam perkelahian, atau berbohong. (Khaira, 2023)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 1 Pontianak ditemukan bahwa di SMAN 1 Pontianak belum pernah dilakukan pengukuran dan penyuluhan mengenai tingkat stres akademik serta tata kelola stres akademik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa SMAN 1 Pontianak merupakan salah satu sekolah menengah yang paling diminati di Kalimantan Barat serta menerapkan standar yang tinggi bagi siswa dalam mencapai prestasi akademik. Berdasarkan hal tersebut menjadi alasan tim Pengabdian kepada Masyarakat untuk melakukan pengabdian dengan tema kenali stres akademik dan tata cara mengelolanya di SMAN 1 Pontianak.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa sekolah menengah atas mengenai stres akademik serta cara mengelolanya dengan efektif. Tim pengabdian kepada Masyarakat edukasi stres akademik ini terdiri dari para dosen Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura yang berasal dari Departemen Keperawatan Dasar dan Departemen

Gawat Darurat serta dibantu oleh tiga orang mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan.

Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner berbentuk *One Group Post-test* stres akademik yang bertujuan untuk melihat gambaran stres akademik yang dialami oleh para siswa. Setelah pengisian kuesioner selesai dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian stres akademik, faktor-faktor penyebabnya, dampak yang dapat ditimbulkannya terhadap kesejahteraan mental dan prestasi belajar siswa serta cara mengenali gejala stres akademik yang terjadi, melalui presentasi dan metode ceramah. Selain itu, dilakukan pula sesi diskusi interaktif yang melibatkan para siswa untuk bertanya mengenai paparan edukasi stres akademik serta berbagi pengalaman dan perasaan terkait stres akademik yang mereka alami. Selama sesi diskusi, para peserta didik diberikan ruang untuk mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan seputar stres akademik dan perasaan mereka secara terbuka.



**Gambar 1. Pengisian Kuesioner Stres Akademik**

Di akhir sesi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kegiatan aktivitas permainan berkelompok sebagai bentuk teknik manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para siswa atau peserta. Metode

permainan yang dilakukan berisikan interaksi antar peserta sehingga diharapkan mampu meningkatkan bentuk dukungan sosial di antara para siswa, membantu mengurangi dan mengatasi stres, serta meningkatkan *mood* dan membuat para siswa merasa lebih baik secara emosional.



**Gambar 2. Aktivitas Permainan Kelompok**

Selanjutnya, untuk memastikan berlanjutnya dukungan setelah kegiatan utama selesai, tim pengabdian kepada Masyarakat membagikan poster edukasi yang berisikan mengenali dan manajemen atau tata kelola stres akademik yang diserahkan langsung kepada salah seorang guru yang ikut hadir mendampingi para siswa pada saat pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat, yang nantinya poster ini akan ditempelkan di mading sekolah. Sehingga diharapkan informasi edukasi stres akademik dapat menjangkau semua audien berupa siswa yang ada di sekolah, para guru, staf dan bahkan orang tua yang berkunjung ke sekolah. Diharapkan mading tersebut juga dapat membantu meningkatkan kesadaran bagi seluruh civitas sekolah mengenai stres akademik.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2023 bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 20 orang peserta yakni perwakilan siswa kelas X dan XI Sekolah Menengah Atas

1 Negeri Pontianak, dengan didampingi oleh 1 orang guru Pembina Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama proses kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berlangsung para siswa mengikuti jalannya kegiatan dari awal sampai akhir dengan penuh antusias hal ini ditandai dengan perhatian siswa dalam memperhatikan presentasi yang diberikan, aktif bertanya ketika berada di sesi tanya jawab dan diskusi serta terlibat penuh dalam permainan interaksi sosial.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 20 orang siswa yang terdiri dari perwakilan siswa kelas X dan siswa kelas XI, karakteristik sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 1. Hasil Kuesioner Stres Akademik Siswa SMAN 1 Pontianak**

Kategori Stres Akademik	n	%
Ringan	-	-
Sedang	20	80
Berat	4	20
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 hasil kuesioner stres akademik siswa sebanyak 20 orang atau 80% mengalami stres akademik tingkat sedang dan 4 orang atau 20% mengalami stres akademik tingkat berat. Hasil pengukuran stres akademik ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021) bahwa stres akademik terbanyak pada kategori sedang. Ditemukan lebih dari separuh siswa responden mengalami stres akademik (Indriani, 2021)(Diono Kusum, 2018).

Banyaknya dorongan yang menyebabkan siswa menjadi merasa tidak nyaman, tertekan, dan terbebani oleh tuntutan untuk mencapai kesempurnaan di sekolah merupakan pemicu utama dari stres belajar, atau yang biasa dikenal sebagai stres akademik (Rosanti et al., 2022). Stres akademik yang terjadi sebagian besar diakibatkan oleh tumpukan tanggung jawab berupa pembelajaran dan tugas yang harus diselesaikan serta mendapat tanggung jawab dari keluarga untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan menjadikan siswa rentan mengalami stres akademik (Rosanti et al., 2022). Tekanan-tekanan ini tentu saja akan menyebabkan siswa kesulitan dalam menerima materi pelajaran, dan bahkan dalam menyelesaikan tugas (Indriani, 2021). Sedangkan menurut Sari et al., (2023) Stres akademik yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beban tugas yang berlebihan, yang mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi, penundaan penyelesaian tugas, pola makan yang tidak teratur, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran.

Setiap remaja memiliki metode yang unik dalam menghadapi stres yang mereka alami (Putri et al., 2022). Sehingga perlu adanya langkah terkontrol untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa (Lembang et al., 2022). Dikarenakan siswa yang merasakan stres cenderung menunjukkan perilaku negatif lebih sering daripada mereka yang tidak mengalami stres. (Putri et al., 2022). Stres yang dialami siswa dapat menghambat pemahaman mereka terhadap materi pembelajaran. Jika stres berlanjut, hal tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami depresi, bahkan dapat menyebabkan siswa melakukan tindakan bunuh diri (Indriani, 2021). Penyebabnya adalah kurangnya pemahaman siswa tentang

kesehatan mental yang baik dan buruk, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola stres dengan efektif. (Putri et al., 2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk manajemen stres ialah melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan salah satunya ialah permainan. Aktivitas fisik yang menyenangkan dapat menciptakan keseimbangan emosional yang diperlukan oleh tubuh dalam mengelola stres. Kegiatan aktivitas fisik atau permainan yang menyenangkan juga dapat meningkatkan keterampilan motorik serta meningkatkan kemampuan pemecahan masalah secara kreatif dan menurunkan kadar kortisol (Mahmud & Sharief, 2022).

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sesi penyampaian materi, diskusi dilakukan dengan metode wawancara pada beberapa perwakilan siswa mereka menyatakan menjadi memiliki gambaran dan lebih mengenali terkait apa itu stres akademik, serta apa saja kiat dalam mengatasinya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran akan stres akademik yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas, serta membantu semua elemen yang terlibat baik sekolah, guru, orang tua, dan para siswa dalam mempersiapkan untuk menghadapi tekanan akademik di masa mendatang dengan lebih baik

## **SIMPULAN**

Pengabdian kepada Masyarakat berlangsung secara lancar dan baik. Melalui kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stres akademik faktor-faktor penyebab dan strategi dalam mengelola stres

akademik. Keterlibatan fakultas dan sekolah dalam mendukung program pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan bentuk kolaborasi dan kunci dalam keberhasilan kegiatan edukasi stres akademik bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola stres akademik. Diperlukan upaya tindak lanjut dan terstruktur seperti dukungan konseling dan lainnya dalam upaya mendukung siswa mengelola stres akademik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tanjungpura, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka mengurangi dan mendedukasi stres akademik di kalangan siswa. Apresiasi untuk kepala sekolah, para guru dan siswa Sekolah Menengah Atas 1 Pontianak atas komitmen dan dedikasinya dalam mendukung program pengabdian ini. Semoga hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat memberikan dampak yang positif bagi semua elemen yang terlibat dan Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.

- <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Diono Kusum, anggi. D. N. R. R. S. D. (2018). Full Day Dan Yang Tidak Full Day Di Man Tanah Bumbu Dan Man 3 Banjarmasin the Difference in Academic Stres Between Students Attending Full Day School and Students Not Attending Full Day School At Man Tanah Bumbu and Man 3 Banjarmasin Abstrak. *Jurnal Kognosia*, 11, 55–62.
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 27–37. <https://doi.org/10.21009/jkkp.101.03>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah*, 5(1), 123–135. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Lembang, G. B., Huwae, A., & Siregar, R. M. (2022). Program Coping Mechanism untuk Mengelola Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19 ( Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stres During The COVID-19 Pandemic ). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 1–10. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/3315>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahmud, N. U., & Sharief, S. A. (2022). Pelatihan Senin Macrame Untuk Siswa SMP Dalam Membangun Kesehatan Mental Pasca Pandemi Di Desa Mangki Kabupaten Pinrang. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(10), 3595–3600. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/8665>
- Putri, T. H., Fahdi, F. K., & Fujiana, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Edukasi Selama Wabah COVID-19. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(8), 2995–3000.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Sari, E. Y., Arkhindah, L. N., Wahid, D., & Widian, H. S. (2023). Mengurangi Stres Akademik Melalui Teknik Stabilisasi

Emosi Pada Siswa Sma  
Muhammadiyah 2 Yogyakarta.  
*Abdimas Galuh*, 5(2), 1520.  
[https://doi.org/10.25157/ag.v5i2.  
11558](https://doi.org/10.25157/ag.v5i2.11558)