

**STRES AKADEMIK SISWA SMA DAN IMPLIKASINYA
DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1)**



**Oleh
ABDUL HALIM ADE
NIM. 15006108**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Nama : Abdul Halim Ade
Nim/BP : 15006108/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2019

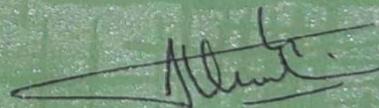
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi

Pembimbing,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001



Dra. Zikra, M.Pd., Kons.
NIP.19591130 198503 2 003

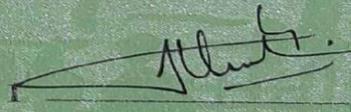
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam
Bimbingan dan Konseling
Nama : Abdul Halim Ade
NIM/ BP : 15006108/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons.	
2. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	
3. Anggota	: Verlianda Yuca, M.Pd., Kons.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Abdul Halim Ade
NIM/ BP : 15006108/2015
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Oktober 2019

Saya yang menyatakan,



Abdul Halim Ade

ABSTRAK

Abdul Halim Ade. 2019. Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Stres akademik adalah adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga siswa terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademik. Kenyataan yang terjadi di lapangan adanya siswa yang mengalami stres akademik dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, baik dilihat dari gejala fisiologis, psikologis, dan sikap. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran stres akademik siswa SMA dari gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala sikap.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Payakumbuh, dengan populasi sebanyak 780 siswa dan sampel berjumlah 264 siswa. Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada siswa. Hasil penelitian diolah untuk mencari persentase dan kemudian dikategorikan sesuai tingkat stres akademiknya.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa, *pertama* stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh berada pada kategori rendah dengan persentase 68,56%. Hal ini berarti siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh mampu mengontrol situasi atau kondisi yang menjadi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan akademik. *Kedua* stres akademik siswa yang berkaitan dengan gejala fisiologis berada pada kategori rendah, *Ketiga* stres akademik siswa SMA yang berkaitan dengan gejala psikologis berada pada kategori sedang. *Keempat* stres akademik siswa SMA yang berkaitan dengan gejala sikap berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: Stres Akademik, Siswa, Bimbingan dan Konseling.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah, rahmat, nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling”**. Sholawat dan salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah meninggalkan dua pedoman hidup menuju jalan yang diridhai Allah SWT.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
2. Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
3. Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing yang telah memberi petunjuk dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Tim penguji skripsi, Bapak Drs. Yusri, M.Pd., Kons dan Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen serta staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu membuat dan memberikan kemudahan bagi peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Payakumbuh beserta staf dan jajaran yang telah memberikan izin dan kemudahan bagi peneliti dalam proses pengadministrasian instrumen.
7. Kepada Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang, serta Adik-adik yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa angkatan 2015 BK FIP UNP dan semua pihak yang telah memberikan bantuan serta motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang sesuai untuk segala kebaikan dan bantuan yang diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

Abdul Halim Ade

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi	10
F. Tujuan Penelitian	10
G. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Stres Akademik	12
a. Pengertian Stres.....	12
b. Pengertian Stres Akademik	13
c. Jenis-jenis Stres	14
d. Gejala-gejala Stres Akademik.....	15
e. Stressor Akademik	17
f. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	19
2. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	23
a. Layanan Informasi	24
b. Layanan Konseling Individual	25
c. Layanan Bimbingan Kelompok	25
d. Layanan Konseling Kelompok.....	26
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Definisi Operasional.....	33
D. Jenis dan Sumber Data	33

E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Pengolahan Data	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	44
C. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
KEPUSTAKAAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian Siswa SMA N 1 Payakumbuh.....	30
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Penskoran Skala <i>Likert</i> pada kuesioner	35
4. Kisi-Kisi Stres Akademik	36
5. Deskripsi Data Stres akademik siswa SMA 1 Payakumbuh.....	40
6. Stres akademik siswa SMA 1 Payakumbuh.....	41
7. Stres Akademik Siswa SMA 1 Payakumbuh Berdasarkan Gejala Fisiologis.....	42
8. Stres Akademik Siswa SMA 1 Payakumbuh Berdasarkan Gejala Psikologis.....	43
9. Stres Akademik Siswa SMA 1 Payakumbuh Berdasarkan Gejala Sikap	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Judge Instrumen Penelitian.....	65
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Stres Akademik Siswa SMA.....	77
3. Instrumen Penelitian	78
4. Uji Valid Stres Akademik Siswa	83
5. Tabulasi Data Stres Akademik Siswa SMA	89
6. Tabulasi Data Aspek Gejala Fisiologis.....	96
7. Tabulasi Data Aspek gejala Psikologis.....	101
8. Tabulasi Data Aspek gejala Sikap	106
9. Surat Izin Penelitian	111
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	113

GAMBAR

Halaman

Kerangka Berfikir.....	28
------------------------	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sebagai usaha untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan siswa. Menurut Hamalik (2001: 79) pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Menurut Feni (2014) pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain. Kemudian Prayitno (2008: 46) menjelaskan pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Jadi dapat disimpulkan pendidikan adalah suatu upaya dalam mengarahkan siswa untuk mengembangkan segala sumber daya yang dimiliki secara optimal dengan tujuan agar siswa mendapatkan kehidupan yang bahagia.

Selanjutnya, tujuan pendidikan sebagaimana yang tercantum dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan Pasal 1 Ayat 13 menjelaskan bahwa:

Sekolah Menengah Atas, yang selanjutnya disingkat SMA, adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP atau MTs.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Utami (2015) menjelaskan sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Nobersirtra (2016) sekolah sebagai lembaga pendidikan formal perlu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal sesuai dengan dimensi pengembangannya. Lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran diharapkan memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan jiwa remaja, karena sekolah adalah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan (Sarwono, 2004: 117). Jadi dapat disimpulkan sekolah adalah

lembaga pendidikan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa secara optimal, serta mencapai tujuan pendidikan yang bermutu.

Menurut Fatimah (2016) peserta didik pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA) pada umumnya berada pada masa remaja. Santrock (2007) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan sangat besar sekali. Menurut Netrawati, Khairani & Karneli (2018) masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Melchioriyusni, Zikra & Said A, 2013). Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres (Blizzard; Nurbaity; dalam Fatimah, 2016). Jadi disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fungsi jasmaniah dan rohaniyah pada remaja.

Menurut Desmita (2012: 288) dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada siswa. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Menurut Hellen (2002: 128) kesulitan belajar adalah kemampuan seorang siswa untuk menguasai suatu materi pelajaran secara maksimal tetapi dalam kenyataanya siswa tidak dapat menguasainya dalam waktu yang telah ditentukan, dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar. Menurut Slemon (dalam Nasution, 2007) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena pada saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Thurson (2005: 65) stres akademik dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak.

Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012: 288) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak, karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir, program pendidikan lanjutan, membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan

rumah, hobi, dan kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres. Menurut Pinakesti (2016) tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres. Bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017). Berdasarkan temuan WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Rofiah & Syaifudin, 2014). Menurut Elias, Ping & Abdullah (2011) sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. Jadi stres merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah.

Menurut Baumel (dalam Putri, 2016) bahwa stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru ataupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Ifdil, Taufik & Ardi, 2013). Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana & Yarmis, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli & Ifdil, 2017).

Agolla & Ongori (2009) menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah. Safaria & Saputra (2009: 31) menjelaskan stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Desmita (2012: 291) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Baumel (dalam Putri, 2016) stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. Jadi dalam konteks pendidikan stres dapat timbul dari beban tugas yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kondisi fisik lingkungan belajar yang bising, panas dan berbau. Stres juga muncul karena hubungan yang tidak baik antara siswa di dalam kelas.

Temuan penelitian Ifdil, Taufik & Ardi (2013) menyatakan bahwa siswa SMA Negeri Kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %). Temuan penelitian Barseli & Ahmad (2018)

memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, terungkap bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase 41,0%. Kemudian penelitian Astuti (2017) terungkap bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%).

Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%. Kemudian temuan penelitian Suseno & Hartati (2013) pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada dalam kategori sedang dengan rentang nilai antara 45,835 sampai dengan 54,165.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 4 Februari 2019 dengan Satu orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Payakumbuh yang merupakan sekolah favorit di Kota Payakumbuh memiliki tuntutan tertentu kepada siswa dalam hal pencapaian akademik, sehingga di antara siswa muncul persaingan dalam hal akademik. Dalam wawancara peneliti dengan guru BK, didapat informasi beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang di berikan, ada tuntutan tugas sekolah

yang diabaikan dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik. Kemudian ketika konseling individual dengan guru BK ada siswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas sekolah dan bingung dalam mengatasinya sehingga membuat siswa merasa tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 4 Februari 2019 dengan 20 orang siswa SMAN 1 Payakumbuh terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Siswa tersebut mengalami stres seperti siswa merasa letih dengan banyaknya tugas sekolah, siswa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang telah ditentukan, siswa merasa cemas menghadapi ujian, siswa merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh, sehingga stres yang muncul membuat hilangnya konsentrasi siswa dalam belajar serta tidak semangat dalam belajar. Terkait dengan ini 7 siswa laki-laki mengaku bingung dalam memilih cara menghilangkan stres yang dialaminya. Ada siswa yang menghilangkan stresnya dengan bermain atau menghabiskan waktu dengan hal yang tidak berguna seperti bermain *game*, bermain musik di dalam kelas, dan ada yang berusaha mencari penyelesaian dari stres yang dialaminya. 6 dari siswa perempuan mengalami kesulitan dalam menghilangkan stres yang dialaminya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam usaha membantu siswa dalam rangka mengentaskan

permasalahan yang dialami siswa. Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik siswa SMA.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Alvin (dalam Putri, 2016) faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
 - a. Pola pikir
 - b. Kepribadian
 - c. Keyakinan
2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
 - 1) Pelajaran lebih padat
 - 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi
 - 3) Dorongan status sosial
 - 4) Orangtua saling berlomba

Kemudian berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan antara lain:

- 1) Siswa letih dengan banyaknya tugas sekolah.
- 2) Siswa pusing menyelesaikan tugas sekolah.
- 3) Siswa cemas ketika hendak melaksanakan ulangan harian dan ujian.
- 4) Siswa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh.
- 5) Siswa tidak konsentrasi dalam belajar.

- 6) Siswa mengeluh dengan tugas yang diberikan.
- 7) Siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembahasan akan dibatasi pada stres akademik siswa di sekolah, yakni sebagai berikut:

1. Stres akademik siswa berdasarkan fisiologis.
2. Stres akademik siswa berdasarkan psikologis.
3. Stres akademik siswa berdasarkan sikap.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran stres akademik siswa SMA dan implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”.

E. Asumsi

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Siswa memiliki stress akademik.
2. Siswa memiliki tingkat stres akademik yang berbeda.
3. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.
4. Stres akademik dapat dikurangi.

F. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA berdasarkan fisiologis.
2. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA berdasarkan psikologis.

3. Mendeskripsikan stres akademik siswa SMA berdasarkan sikap.

G. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Sebagai sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan dalam bidang studi Bimbingan dan Konseling tentang stres akademik.

2. Manfaat praktis

Selain dilihat dari kegunaan teoretis, penelitian ini juga diharapkan berguna:

- a. Sebagai bahan masukan bagi sekolah dan kepala sekolah dalam memberdayakan peran guru BK dan mengurangi stres akademik siswa.
- b. Sebagai masukan kepada unit Bimbingan dan Konseling serta guru BK untuk melaksanakan kegiatan layanan BK dengan efektif dan efisien dalam membimbing siswa serta mencegah dan mengurangi stres akademik siswa.
- c. Sebagai rujukan bahan pertimbangan guru BK dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa untuk menghilangkan/mengurangi stres akademik siswa.
- d. Peneliti selanjutnya, agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut.