

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres akademik pada siswa di Indonesia semakin meningkat sejak penyebaran covid-19, tidak hanya di tanah air tetapi di negara berkembang juga siswa mengalami peningkatan stres, kecemasan dan depresi dengan prevalensi 10-40% (Ardina & Kusumawati, 2020:140). Hal ini disebabkan karena perubahan kebiasaan proses pembelajaran yang tadinya tatap muka menjadi daring. Pembelajaran daring yaitu memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut guru dan siswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti *whatsapp*, *telegram*, *zoom*, *meets*, *google classroom* (Fitriah, 2020). Dalam mengikuti pembelajaran daring ini siswa mengalami berbagai fenomena yang menghambat proses belajar.

Fenomena pembelajaran daring diantaranya yaitu, siswa mengalami kesulitan dalam mengakses internet, kuota tidak memadai untuk mengikuti pembelajaran dan berbagai gangguan ketika belajar di rumah sehingga siswa tidak bisa fokus dalam belajar, selain itu siswa juga sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru karena jaringan internet kurang mendukung, sedangkan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa begitu banyak dengan deadline yang singkat (Kompas, 2020). Penelitian yang dilakukan Agus menyebutkan bahwa guru memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden sepakat bahwa guru memberikan tugas yang banyak (Watnaya et al., 2020). Beban pembelajaran daring yang berlebih dan waktu pengerjaan berbagai tugas yang singkat mengakibatkan stres akademik pada peserta didik (Ph et al., 2020). Apabila fenomena ini tidak segera di tangani maka akan berdampak buruk pada siswa.

Dampak dari stres akademik yang diakibatkan pembelajaran daring yaitu menunda-nunda dalam penyelesaian tugas sekolah, tidak peduli terhadap tugas maupun beban belajar yang harus dihadapi, kecenderungan menyendiri, malas sekolah, penyalahgunaan obat-obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan pencarian kesenangan yang berlebih-lebihan dan beresiko tinggi pada diri siswa (Jordaan et al., 2020).

Stres merupakan tekanan yang terjadi dalam kehidupan yang apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan berbagai masalah. Untuk itu stres perlu mendapatkan perhatian (Agolla, 2009). Netrawati (2019) mengemukakan tanggapan seseorang terhadap stres tergantung apakah peristiwa itu dinilai sebagai tantangan atau ancaman. Suatu peristiwa yang dinilai sebagai sebuah tantangan dapat menjadi motivasi dan dapat meningkatkan kinerja tugas, sementara sebuah peristiwa yang dianggap sebagai suatu ancaman akan mengakibatkan seseorang menjadi depresi, disfungsi sosial dan bahkan niat bunuh diri (Lazarus & Folkman, 1984). Stres merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Wardi & Ifdil (2016) menjelaskan bahwa Stres yaitu suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stres terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan yang dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Dan stres juga bisa berdampak positif atau negatif jika tidak dikelola dengan baik (Stevenson & Harper, 2006). Efek stres akademik tidak hanya terjadi pada siswa itu sendiri tetapi pada masyarakat secara keseluruhan, karena memiliki satu generasi yang rentan terhadap penyakit mental dan fisik akan berdampak buruk pada perkembangan masyarakat dan juga menguras sumber dayanya (Nur et al., 2017).

Sedangkan stres akademik (*academic stress*) merupakan kondisi stres disebabkan oleh stressor akademik. Desmita (2017) menjelaskan stres akademik ialah kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Alsulami (2018) melalui penelitiannya menemukan bahwa sekitar 10 sampai 30% siswa SMA mengalami tingkat stres akademik yang beragam. Suseno

(2013) juga menyatakan bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, dan 35,1% sedang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Suryaman (2021) pada guru BK SMA di 4 Sekolah Menengah Atas (SMA) Kec. Indihiang yang diantaranya yaitu, SMAN 2, SMAN 6, SMA 9 dan SMA 2 Pasundan Kota Tasikmalaya mengatakan bahwa banyak siswa yang mengalami stress akademik, seperti tidak mengerjakan tugas karena terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru, siswa tidak masuk kelas saat daring dan mengeluh saat mengerjakan tugas, hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman siswa terhadap pelajaran yang disampaikan oleh guru melalui daring. Menurut guru BK SMAN 6 (2021) mengatakan bahwa siswa/i banyak yang tidak mengikuti zoom ketika pembelajaran daring dan juga banyak siswa tidak mengerjakan tugas karena alasan tidak paham yang disampaikan oleh guru sekitar 30% siswa sering tidak hadir dalam pembelajaran daring. Sedangkan menurut guru BK SMAN 9 (2021) mengungkapkan bahwa siswa/i kurang berperan aktif dalam pembelajaran daring ini banyak siswa yang mengeluh terkait tugas yang kurang dipahami dan beban tugas yang banyak dari semua guru sehingga siswa banyak yang tidak mengerjakan tugasnya. Selain itu guru BK SMAN 2 (2021) mengatakan bahwa penurunan drastis siswa/i dalam pembelajaran daring, keluhan yang diungkapkan oleh siswa/i sangat banyak seperti tidak memahami penjelasan oleh guru karena kendala jaringan yang menyebabkan tidak utuh apa yang dikatakan oleh guru dan beban tugas yang banyak dari semua mata pelajaran membuat siswa malas untuk mengerjakan tugasnya. Diperkuat ungkapan dari guru BK SMA 2 Pasundan (2021) mengungkapkan bahwa siswa/i banyak yang tidak mengikuti pembelajaran daring dan sedikit siswa yang mengerjakan tugas hampir 40%-50% siswa yang tidak mengerjakan tugas dan tidak hadir dalam pembelajaran daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Arika (2020) yang menjelaskan hasil observasinya pada bulan maret 2020 bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami stress. Lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19. Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan

virus corona jenis baru atau covid-19. Mendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar (Fajar, 2020). Namun, karena ketidakbiasaan siswa dengan belajar jarak jauh mengakibatkan siswa kurang berantusias dalam mengikuti pembelajaran bahkan sampai membuat stress siswa. Alvin (Eryanti, 2012) menjelaskan stres akademik terjadi karena adanya tekanan-tekanan yang terjadi pada diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik.

Sumber stres akademik (*academic stressor*) ini meliputi segala aktivitas atau tuntutan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Yeo (2017) mengidentifikasi bahwa stres akademik bersumber dari suasana tidak nyaman saat belajar, kesulitan dalam belajar, dan hilangnya motivasi belajar. Sejalan dengan Rahmawati dalam Barseli, dkk (2017) mengungkapkan bahwa *Academic stressor* merupakan penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017).

Sedangkan menurut Fimian & Cross (Desmita, 2012:288) menjelaskan bahwa 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 dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu dalam mengerjakan PR, hobi, dan kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres. Bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017). Jadi stres merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah. Sekolah sejatinya merupakan tempat yang menyenangkan bagi siswa. Namun di sisi lain, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada peserta didik (Desmita, 2012:288). Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti

ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar.

Kesulitan belajar semakin meningkat semenjak adanya penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chatherine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020). Dengan banyaknya tugas yang diberikan siswa bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya untuk menyelesaikan berbagai tugas daringnya. Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan di sekolah.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gusniati (Desmita, 2010) terhadap siswa pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan bahwa adanya fenomena stres yang dialami siswa disekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar disekolah. Penelitian lain yang dilakukan yaitu oleh Nurdini (2009) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMK N 8 Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 25,48% siswa mengalami stres akademik pada area fisik, 19,78% siswa mengalami stres akademik pada area perilaku, 37,09% siswa mengalami stres akademik pada area pikiran, dan 17,65% siswa mengalami stres akademik pada area emosi. Stres yang berkepanjangan akan menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurakhman (2009:66) di SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan terdapat 48,3% siswa tingkat stresnya sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% siswa berada pada kategori sedang dan tidak seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Fakta empirik menunjukkan stres yang dialami siswa

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kondisi serius yang harus segera ditangani.

Penelitian yang dilakukan oleh Choi, Lee, Yoo, & Ko, 2019; Rajoo, Karam, & Abdul Aziz, 2019 mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi. Stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dirasakan siswa untuk mengatasinya. Sumber stres akademik bisa berasal dari diri sendiri - memaksakan tekanan untuk tampil secara akademis, tekanan orang tua yang dirasakan terhadap prestasi akademik (Lee, Choi, & Kong, 2011; Wunsch et al., 2017). Ketika siswa mengalami stress akademik maka akan terjadi sebuah tekanan seperti reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan di sekolah atau akademik. Desmita (Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N 2017) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor”. Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Komisi Nasional Perlindungan Anak (2012), menyatakan bahwa sepanjang tahun 2011 kasus anak yang mengalami stres setiap bulan meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Selanjutnya, hasil penelitian Kinantie (2012) menyatakan hampir setengah dari responden (49,74%) mengalami stres tingkat sedang dan (30,05%) responden mengalami stres tingkat berat, dan beberapa dari responden (0,52%) mengalami stres sangat berat. Hasil Penelitian Netrawati (2019) menunjukkan 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah; 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester; 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek; 80,25% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah sehingga siswa mengalami tingginya tingkat stress akademik.

Perkembangan sistem pendidikan yang semakin meningkat dan kompleks membuat peserta didik merasa terbebani, sehingga banyak siswa yang mengalami stres akademik (Leppink dkk., 2016). Mohd Suhaimi Mohamad, seorang ahli kesehatan mental, menjelaskan bahwa pelajar yang mengalami kecemasan parah, depresi dan stres akademik karena banyaknya tuntutan dalam proses pembelajaran (Bernama, 2016). Sehingga dampak fisik yang ditimbulkan pada siswa semakin meningkat terbukti dari tekanan yang mereka alami pada tingkat yang tidak normal untuk remaja yang sehat dan dewasa muda (Teh dkk., 2015). Hal ini sesuai dengan ungkapan Lazarus dan Folkman (1984) yang mengungkapkan bahwa stress terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui kemampuan diri yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stress tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu yang bersangkutan. Yudha (2017) memaparkan stres terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, artinya stress yang dialami oleh siswa tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan sehingga timbul tekanan dalam diri individu.

Disamping itu Selye (1999) memaparkan bahwa stres merupakan reaksi spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai suatu hal yang mengancam bagi individu. Hal yang mengancam tersebut adalah tuntutan yang dirasakan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga untuk memenuhi tuntutan individu diperlukan kemampuan menghadapi hambatan tersebut. Sehingga kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan bisa membuat individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, maupun gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

Sebagian besar siswa gagal untuk mengidentifikasi dan menangani tingkat stres ini, karena menganggap semua itu normal terjadi pada setiap siswa. Sebuah

studi terbaru juga menemukan bahwa siswa tidak ingin mencari bantuan profesional karena takut akan stigma orang lain terhadapnya (Ramli dkk., 2018). Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, perilaku ini diharapkan terjadi pada siswa yang konservatif (DeLuca & Yanos, 2016). Oleh karena itu, jelas perlu adanya penanganan yang efektif untuk mengatasi stres akademik di kalangan pelajar. Karena stress disini dapat mengakibatkan peningkatan depresi dan kecemasan pada siswa (Song dkk, 2017). Stres akademik pada siswa dapat memberi dampak yang luarbiasa pada diri mereka antara lain adalah motivasi belajar siswa menjadi rendah, tidak berhasil menguasai materi-materi pelajaran, gagal dalam mencapai standar kelulusan yang ditetapkan, dan lebih jauh dapat membuat peserta didik terpengaruh dalam keberhasilan pengembangan diri maupun pencapaian prestasi akademik siswa. Oleh sebab itu, dari permasalahan stres akademik yang dirasakan siswa disekolah kiranya memerlukan sebuah upaya bantuan yang diberikan dengan segera.

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan proses belajar siswa. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah belajar siswa. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi para siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan nya seperti ulangan harian, uji kompetensi, pelajaran tambahan, penguasaan materi pelajaran, dan sebagainya. Juga bertujuan untuk mengatasi serta menumbuhkembangkan siswa untuk mencapai prestasi akademik yang lebih optimal.

Stres akademik merupakan masalah belajar yang dihadapi peserta didik yang sudah banyak ditemukan di setiap sekolah. Beck & Judith (2011) berpendapat bahwa stres akademik yang terjadi pada siswa merupakan hasil penilaian subjektif siswa terhadap suatu kondisi tertentu. Melalui penilaian, stres akademik pasti dialami oleh siswa dan mempengaruhi kinerja mereka dalam melaksanakan tugas yang selanjutnya dapat menurunkan prestasi akademik

(Stallman, 2010; Talib & Zia-ur-Rehman, 2012). Terkait dengan pentingnya upaya menangani permasalahan stres akademik pada siswa, maka seorang konselor diharapkan mampu merancang sebuah layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk menangani masalah tersebut.

Intervensi yang dapat dilakukan konselor dalam mengetahui kebutuhan siswa dalam mencapai perkembangan dan menjadi pendampingan dalam mengatasi stres akademik adalah dengan melakukan pelatihan manajemen stress menggunakan teknik CBT yang terfokus pada manajemen stress. Siregar dkk (2015) mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen stress menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* efektif untuk mereduksi stress akademik pada siswa SMA. Sejalan dengan penelitian Kurniasih, dkk (2018) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa manajemen stress menggunakan teknik *cognitive behavioral* efektif untuk mereduksi tingkat stress akademik.

Kemudian diperkuat mengenai desainnya pelatihan menurut Wibowo (2019) yang menyebutkan bahwa konseling kelompok ditujukan untuk pengembangan pribadi.. Nansar & Nurwahyuni (2016) mengungkapkan bahwa melalui fokus intervensi pada manajemen stress diharapkan siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dalam mengatasi stress akademik. Siswa memperoleh model pencegahan terhadap masalah khususnya stress akademik, siswa mampu memperbaiki pola pikir, perasaan, dan tindakan, yang berkaitan dengan masalah stress akademik. Berdasarkan latar belakang diatas, sebagai tahap awal yang akan dilakukan, peneliti ingin mengetahui gambaran stress akademik siswa, sehingga dapat merekomendasikan rancangan layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam menangani stress akademik dengan (CBT) dengan seting pelatihan yang berfokus pada manajemen stress pada pannelitian yang berjudul “Profil Stress Akademik Siswa SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu:

1. Stress Akademik yang berkepanjangan pada siswa akan berdampak pada pencapaian atau ketuntasan akademik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Siswa yang mengalami stress akademik yang berkepanjangan, jika tidak ditindak lanjuti akan mengalami problematika seperti prokrastinasi akademik, burnout, kebiasaan belajar menurun, kurangnya bersemangat dalam belajar, ketidak mampuan mengelola waktu, kemalasan yang akan menghambat ketidaktuntasan pengerjaan tugas, ataupun nilai yang tidak sesuai seperti yang diharapkan. Semua itu dibutuhkan pengelolaan stress yang baik dan harus ditanamkan pada siswa.
3. Minimnya research terkait stress akademik dengan implikasi layanan bimbingan konseling. Hal ini menjadi perlu diteliti guna mencari tahu gambaran umum stress akademik pada siswa dan implikasi penanganannya guna terkelola manajemen stress yang baik pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stress akademik pada siswa SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya ?
2. Bagaimana gambaran stress akademik siswa SMA Se-Kec Indihiang Kota Tasikmalaya dilihat dari perbedaan jenis kelamin ?
3. Bagaimana gambaran stress akademik siswa dilihat dari pilihan jurusan di SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya ?
4. Bagaimana implikasi rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan stress akademik siswa di SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran stress akademik pada siswa SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya berdasarkan kondisi yang ada
2. Mengetahui gambaran stress akademik siswa SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya dilihat dari perbedaan jenis kelamin
3. Mengetahui gambaran stress akademik siswa dari perbedaan jurusan di SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya
4. Merumuskan rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan stress akademik pada siswa SMA Se-Kec. Indihiang Kota Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, selain itu juga diharapkan dapat memberikan penjelasan yang terperinci dan dapat diaplikasikan secara langsung mengenai penanganan yang dilakukan untuk menurunkan stress akademik yang tinggi.

2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi Konselor Sekolah

Dari hasil penelitian yang dilakukan, manfaat bagi konselor sekolah yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan praktek dalam penanganan siswa yang mengalami stress akademik tinggi dengan menggunakan konseling atau bimbingan belajar.

- b. Bagi Siswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menurunkan Stress akademik yang dialaminya

c. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat digunakan pihak institusi pendidikan sebagai landasan dalam mengambil keputusan terhadap kebijakan perkembangan dalam menurunkan tingkat stress akademik pada siswa.

