

Pentingnya Dukungan Orang Tua dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa SMA: Sebuah Studi Literatur

Nadia Pramugarini Mutiara Dewi^{1*}, Daru Wahyuningsih², Elvin Yusliana Ekawati³

Pendidikan Fisika, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Jl. Ir Sutami No.36, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126, Indonesia

*Email: pramugarinii@uns.ac.id

Abstract: *Academic stress is a significant challenge for high school students, and parents' role in providing emotional and practical support can play an important role in overcoming its negative impacts. This study uses literature study methods to investigate the importance of parental support in helping high school students overcome academic stress. By reviewing a series of scientific articles and other literature sources, researchers analyzed various dimensions of parental support, including emotional support, instrumental support, and informational support, as well as ways of implementing them in reducing academic stress. This literature study also explores contextual factors and dynamics of parent-student relationships that may influence the effectiveness of support. The results of this literature study highlight that active involvement of parents in the academic lives of high school students can have a positive impact on their mental well-being and academic achievement. Practical implications of this research include the development of parent support programs at the school level and collaborative efforts between parents, teachers, and students to reduce the burden of academic stress. This research provides a strong theoretical foundation for understanding the crucial role of parents in helping high school students cope with academic stress, and encourages further efforts to strengthen parental involvement in supporting their children's psychological well-being in the high school years.*

Keywords: *academic stress; parental support; student psychology*

Abstrak: Stres akademik menjadi tantangan signifikan bagi siswa SMA, dan peran orang tua dalam memberikan dukungan emosional dan praktis dapat berperan penting dalam mengatasi dampak negatifnya. Studi ini menggunakan metode studi literatur untuk menyelidiki pentingnya dukungan orang tua dalam membantu siswa SMA mengatasi stres akademik. Dengan meninjau serangkaian artikel ilmiah dan sumber literatur lainnya, peneliti menganalisis berbagai dimensi dukungan orang tua, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional, serta cara-cara implementasinya dalam mengurangi stres akademik. Studi literatur ini juga mengeksplorasi faktor-faktor kontekstual dan dinamika hubungan orang tua-siswa yang dapat memengaruhi efektivitas dukungan. Hasil studi literatur ini menyoroti bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan akademik siswa SMA dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini termasuk pengembangan program dukungan orang tua di tingkat sekolah dan upaya kolaboratif antara orang tua, guru, dan siswa untuk mengurangi beban stres akademik. Penelitian ini memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami peran krusial orang tua dalam membantu siswa SMA mengatasi stres akademik, dan mendorong upaya lebih lanjut untuk memperkuat keterlibatan orang tua dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak-anak mereka di masa sekolah menengah atas.

Kata Kunci: dukungan orang tua; psikologis siswa; stress akademik

PENDAHULUAN

Perundang-undangan mengenai Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, menyebutkan bahwa pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat” (Pristiwanti et

al., 2022). Berlandaskan undang-undang RI No.20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dapat dibagi menjadi tiga yaitu, pendidikan informal, pendidikan nonformal, dan pendidikan formal.

Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan (Kusmiran et al., 2022). Pendidikan informal bertujuan menanamkan keyakinan agama, menanamkan nilai-nilai budaya, nilai moral, etika dan budi pekerti serta estetika, memperluas pengetahuan dan keterampilan peserta didik, guna mencapai tujuan pendidikan nasional (Ariyanti, 2016). Sedangkan, pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan yang tidak terkait dengan pendidikan formal yang diterapkan secara terstruktur dan berjenjang (Sulfemi, 2018). Pendidikan formal adalah skema pendidikan yang sistematis, bertingkat, berjenjang, dan terstruktur yang mencakup pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pendidikan formal adalah pendidikan yang dilakukan melalui jalur di sekolah-sekolah (Rahma, 2018). Sekolah berasal dari bahasa latin yaitu "*skhhole, scola, scolae* atau *skhola*" yang berarti waktu luang atau waktu senggang (Sukatin et al., 2022). Sekolah adalah tempat di mana siswa dididik di bawah pengawasan guru atau pendidik (Daulay et al., 2022). Sekolah adalah satu komponen penting dalam kehidupan anak bersama-sama dengan keluarga dan lingkungan sekitar mereka. Biasanya, sekolah menjadi tempat di mana anak-anak dapat dipacu untuk belajar dan dibimbing oleh guru (Mulyana, 2009). Siswa di sekolah diberikan banyak tanggung jawab, baik tanggung jawab akademik maupun tanggung jawab *non-akademik*.

Tanggung jawab akademik siswa merupakan beberapa kegiatan yang harus dilakukan siswa yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Kegiatan akademik siswa adalah aktivitas yang terkait dengan pendidikan di sekolah. Kegiatan ini mencakup kegiatan yang dilakukan di dalam kelas, seperti mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, dan mengikuti ujian. Tanggung jawab utama seorang siswa yakni seputar tanggung jawab dalam bidang akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, dan mengerjakan ujian dengan jujur (Dyanasta, 2015). Selain itu, kegiatan akademik juga mencakup kegiatan yang dilakukan di luar kelas, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan mengikuti lomba akademik.

Tanggung jawab *non-akademik* siswa adalah tanggung jawab siswa yang berkaitan dengan berbagai aspek kegiatan di luar kelas, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, menjaga ketertiban dan keamanan sekolah, serta menjaga nama baik sekolah. Sekolah merancang kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari kegiatan pengembangan diri untuk memenuhi kebutuhan belajar siswa. (Nafi'ah & Suyanto, 2014). Kegiatan *non-akademik* siswa bisa menjadi kegiatan selingan untuk siswa saat bosan dengan kegiatan akademik siswa.

Stres adalah kondisi tidak nyaman yang timbul akibat lingkungan sekitar (Mentari et al., 2020). *Mental Health Foundation* pada tahun 2018 merilis data bahwa terdapat sebanyak 74% manusia di dunia mengalami stres, dengan rentang usia 18-24 tahun mengalami stres akibat keberhasilan tuntutan akademik (Safira & Hartati, 2021). Menurut data *World Health Organization* (2019) mengemukakan bahwa 35 juta manusia mengidap depresi, 60 juta manusia mengidap bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, dan 47,5 juta manusia mengidap dimensia (Wahyuni & Setyowati, 2020).

Stres yang terjadi di lingkup sekolah lazimnya disebut stres akademik (Sinaga, 2015). Kendala terbesar bagi kegiatan akademik menurut *American College Health Association* adalah stres akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Stres akademik yakni suatu kondisi yang dialami oleh siswa ketika mereka merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang dihadapi. Stres akademik siswa juga kondisi di mana siswa memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik, yang menyebabkan munculnya respon negatif dalam perilaku, pikiran, dan emosi sebagai akibat dari kewajiban akademik atau sekolah (Ade, 2019). Hal ini dapat terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan siswa, sehingga menghasilkan tekanan dan stres tuntutan akademik tersebut dapat berupa beban tugas yang

berat, persaingan dengan teman sebaya, atau tekanan dari orang tua (Barseli et al., 2017). Stres akademik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa, seperti menurunnya prestasi akademik, gangguan kesehatan, dan bahkan depresi.

Sumber stress akademik siswa atau bisa juga disebut faktor-faktor yang dapat memengaruhi kondisi stres akademik siswa yaitu terbagi menjadi faktor eksternal (Puspitasari, 2013). Pola pikir individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya adalah salah satu faktor internal yang menyebabkan stres akademik bagi siswa., kepribadian pribadi siswa dan Tingkat toleransinya dalam mengelola stres, dan keyakinan siswa atau pemikiran terhadap diri sendiri (Barseli et al., 2017). Selain itu, terdapat faktor eksternal yang dapat mengakibatkan siswa mengalami stres akademik yaitu, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan para orang tua yang berlomba-lomba membandingkan anaknya (Barseli et al., 2018).

Pada tahun 2013 (Taufik et al., 2013) melakukan penelitian terhadap siswa SMA Negeri kota Padang provinsi Sumatera Barat, dengan hasil 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang provinsi Sumatera Barat mengalami tingkat stres akademik tinggi, sebanyak 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang provinsi Sumatera Barat mengalami tingkat stres akademik sedang, dan sejumlah 15% siswa SMA Negeri kota Padang provinsi Sumatera Barat mengalami tingkat stres akademik rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan (Suseno et al., 2013) menunjukkan bahwa 17,5% memiliki variabel stres akademik yang sangat rendah, 31,6% memiliki variabel stres akademik yang rendah, 35,1% memiliki variabel stres akademik yang sedang, dan 15,8% memiliki variabel stres akademik yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Alya, 2016) melansir bahwa rerata stres akademik di SMK Negeri 5 kota Padang sebesar 53,82. Stres akademik peserta didik pada kategori sedang menunjukkan angka 88,8% siswa SMK Negeri 5 kota Padang, sedangkan dengan kategori tinggi berada pada angka 11,2% siswa SMK Negeri 5 kota Padang.

Bersumber pada penelitian yang dilakukan oleh (Barseli et al., 2018) stres akademik yang dialami peserta didik SMA Negeri 10 di Kota Padang dengan persentase 30,2% siswa mengalami kondisi stres akademik rendah, 41,1% kondisi stres akademik peserta didik SMA Negeri 10 kota Padang mengalami stres akademik sedang, dan 28,8% kondisi stres akademik siswa SMA Negeri 10 kota Padang mengalami stres akademik tinggi.

Stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh berdasarkan hasil penelitian oleh (Ade & Zikra, 2019) menunjukkan bahwa, sebagian besar stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh pada kategori rendah yaitu 68,56%, kemudian pada kategori tingkat sedang stres akademik SMA Negeri 1 Payakumbuh yaitu menunjukkan angka 30,30, dan pada kategori tinggi stres akademik SMA Negeri 1 Payakumbuh menunjukkan angka sebesar 1,14%.

Dukungan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat membantu siswa untuk mengatasi stres akademik (Indriani, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami peran orang tua dalam mengatasi stres akademik siswa SMA melalui dukungan dan keterlibatan mereka dalam pendidikan anak. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa keterlibatan dan dukungan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa SMA, sehingga penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hal ini. Melalui studi literatur, upaya untuk memahami peran penting dukungan orang tua dalam mengatasi stres akademik siswa SMA dapat memberikan wawasan yang berharga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu dengan metode penelitian studi literatur yang mana dalam penelitian ini tidak menggunakan eksperimen langsung atau non-experiment dalam pengembangannya, namun menggunakan teori yang relevan dan eksperimen sudah ada

sebelumnya. Studi literatur sering juga disebut sebagai studi pustaka. Dikutip dari pernyataan Creswell, (Creswell, 2015) mengemukakan pernyataan yaitu: Kajian literatur adalah ringkasan tertulis berkenaan mengenai artikel yang terdapat dari dokumen, buku, jurnal dan lain sebagainya. dimana penelitian literatur mencakup teori saat ini dan data dari masa lalu dalam bentuk topik dan dokumen..

Studi literatur merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data-data, informasi serta referensi yang berhubungan dengan topik yang dibicarakan dalam penelitian (Habsy, 2017). Dimana dengan menggunakan studi literatur penelitian ini berusaha menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau (Istikhoirini, 2021).

Penulis juga menganalisis data dengan menggunakan *content analysis* atau yang lebih dikenal dengan teknik analisis isi. Selanjutnya setelah data terkumpul langkah berikutnya adalah menarik kesimpulan dari pengamatan data untuk mendapatkan sebuah hasil kesimpulan yang tepat dan akurat.

Metodologi penelitian ini dirancang untuk memberikan analisis yang komprehensif dan mendalam tentang hambatan dan peluang dalam implementasi media pembelajaran melalui sintesis kritis literatur yang relevan. Metode ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang signifikan untuk pemahaman kita tentang tantangan dan potensi dalam mengintegrasikan media pembelajaran dalam konteks pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan kondisi dimana saat peserta didik merasa tertekan terhadap tekanan pada bidang akademik. Dua sumber stres akademik adalah internal dan eksternal. Salah satu sumber stres akademik yang dialami siswa adalah ketidakhadiran orang tua mereka. (Arsy et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, dukungan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi stres akademik siswa SMA. Dukungan dari orang tua siswa dapat memberikan manfaat bagi siswa. Berikut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khaldia et al., 2023) mengenai 407 responden peserta didik SMA di kota Bandung yang terangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Keterlibatan Orang Mengenai Stres Akademik Siswa

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentasi
Keterlibatan Orang Tua	Tinggi	206	50,6%
	Sedang	190	46,7%
	Rendah	11	2,7%
	Total	407	100%

Berlandaskan data hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khaldia et al., 2023) di salah satu SMA Negeri di kota Bandung, dari total 407 peserta didik sebagai responden penelitian, lebih dari separuh responden mengungkapkan bahwa orang tua berperan penting dalam aktivitas mereka mengenai pendidikannya, salah satunya dalam hal bidang akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 206 dari total 407 responden atau 50.6% responden mengungkapkan bahwa keterlibatan orang tua berperan tinggi yang berhubungan dengan pendidikan mereka. Sementara itu, sebanyak 190 dari 407 responden atau sebesar 46,7% siswa mengatakan keterlibatan orang tua mereka dalam tingkat sedang. Sedangkan, sisanya sebesar

11 dari jumlah total 407 responden atau sebesar 2,7% menunjukkan bahwa orang tua mereka tidak terlibat atau tidak memperhatikan perkembangan belajar dan dukungan untuk hal yang berhubungan dengan pendidikan responden.

Orang tua merupakan kunci terkait dengan pendidikan anak (Wulandari, 2021). Orang tua dapat menunjukkan dukungan dan kepedulian mereka terhadap pendidikan kepada anaknya dengan cara membangun komunikasi dan memberikan sarana dan prasarana untuk menunjang pendidikan mereka. Dukungan sosial keluarga dalam situasi ini merupakan orang tua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tujuan akademik siswa (Preska & Wahyuni, 2019). Semakin harmonis dan positif hubungan siswa dan orang tua akan semakin mendorong siswa untuk lebih memikirkan masa depan mereka.

Dalam pendidikan siswa, dukungan orang tua peserta didik dapat mempengaruhi kondisi psikologis anak. Anak yang memiliki rasa aman dan nyaman dalam keadaan situasi rumah, dapat membantu perkembangan mentalnya berjalan dengan baik ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran (Baiti & Munadi, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh di Semarang pada tahun 2018 menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan peserta didik dengan orang tua mereka akan lebih sedikit tekanan akademik yang dialami oleh peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah hubungan kelekatan peserta didik dengan orang tua mereka maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa (Mahmudah & Rusmawati, 2018). Sejalan dengan itu, orang tua mempunyai kewajiban untuk memberikan rasa aman dan nyaman terhadap putra maupun putri mereka agar kegiatan akademik mereka tidak terganggu. Selain itu, orang tua juga wajib memperhatikan hubungan emosional mereka dengan anak-anaknya agar terjadi hubungan kelekatan emosional yang baik.

Penelitian yang dilakukan di Semarang oleh (Ernawati & Rusmawati, 2015) juga menyatakan bahwa semakin banyak dukungan sosial dari orang tua yang diterima siswa, semakin sedikit tekanan akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan yang diterima siswa, semakin besar tekanan akademik yang mereka alami. Penelitian itu juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah penghargaan oleh orang tua. Setelah itu, dukungan jaringan sosial, dukungan yang informatif, dukungan emosional, dan dukungan instrumental diberikan..

Penelitian yang dilakukan oleh Pramesta dan Dewi pada tahun 2021 di sebuah SMA X menunjukkan bahwa 22 dari 50 siswa atau 44% mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, 27 siswa atau 54% dalam kategori sedang, dan 1 orang siswa atau sebanyak 2% dalam kategori rendah (Pramesta & Dewi, 2021). Stres akademik bisa juga disebabkan oleh kepercayaan diri peserta didik yang kurang, atau bisa disebut efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu seorang peserta didik terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas belajar. Peserta didik yang sangat efektif berhasil mencapai hasil kegiatan belajar yang baik, sedangkan peserta didik yang efikasi diri rendah cepat menyerah dalam proses pembelajaran sehingga menghasilkan hasil yang kurang optimal (Ningsih & Hayati, 2020).

Peserta didik yang merasa didukung oleh orang tua mereka akan cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang cenderung lebih tinggi (Barseli et al., 2017). Kepercayaan diri memiliki pengaruh untuk mencegah timbulnya stres akademik pada peserta didik (Putri et al., 2018). Pada hakikatnya peserta didik mempunyai potensi hasil yang baik, namun terdapat kemungkinan bahwa siswa mengalami kegagalan karena ketidakpercayaan pada diri sendiri (Azmy et al., 2017). Kepercayaan diri seorang siswa juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang tua mereka. Semakin banyak kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang tua terhadap remaja, semakin kurang kepercayaan yang mereka miliki (Antu et al., 2023). Tugas orang tua yaitu membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka agar dapat mengurangi stres akademik terhadap kegagalan yang akan

didapatkan siswa. Salah satunya dengan tidak melakukan kekerasan baik dalam bentuk verbal maupun fisik kepada anak mereka.

Orang tua perlu menyediakan waktu yang cukup untuk berkomunikasi dengan anak. Komunikasi yang baik dapat membantu orang tua untuk memahami kondisi anak dan memberikan dukungan yang tepat. Rasa percaya diri dan tanggung jawab anak dapat dibangun dengan melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan dengan berkomunikasi dengan baik dan melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan (Khairun Nisa & Abdurrahman, 2023). Agar orang tua dapat mengetahui dan memahami anak mereka, orang tua harus berkomunikasi dengan baik dengan mereka. Komunikasi efektif atau lebih sederhananya disebut komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membantu anak belajar bagaimana berkomunikasi secara efektif, merasa didengarkan, dan dipahami, sehingga menghasilkan penilaian positif dan kepercayaan diri. Dengan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, anak-anak juga dapat memahami dan berperilaku sesuai dengan harapan orang tua mereka. Oleh karena itu, membangun komunikasi yang efektif dengan anak dapat membantu orang tua dalam meminimalisir stres akademik yang dialami oleh anak.

Orang tua memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan pembentukan karakter anak. Untuk pendidikan anak mereka (Khotimah & Zulkarnaen, 2023). Memberikan pujian dan penghargaan kepada anak atas pencapaiannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi anak untuk belajar (Macarau & Stevanus, 2022). Pujian dan penghargaan dapat diberikan orang tua kepada anak mereka atas pencapaian yang dilakukan oleh anak, contohnya ketika seorang anak mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal atau KKM. Pujian dan penghargaan dapat dilakukan secara sederhana seperti memberikan kalimat apresiasi dan tidak dilakukan berlebihan. Pujian yang berlebihan kepada anak dapat menimbulkan beberapa efek negatif. Pujian yang berlebihan dapat membuat anak percaya bahwa mereka harus luar biasa untuk diterima, dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada anak. Selain itu, pujian yang berlebihan juga dapat menetapkan standar yang sangat tinggi pada anak, dan dapat menimbulkan masalah pada anak yang memiliki harga diri rendah. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan pujian yang tulus dan seimbang, serta memberikan dukungan emosional dan informasi yang dibutuhkan anak untuk mengatasi stres akademik.

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh kebijakan sekolah, pertemanan teman sebaya, dan intimidasi (Husna, 2020). Misalnya jika teman-teman sebaya mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, maka secara tidak langsung mereka juga akan mengikutinya untuk mengimbangi teman-temannya. Salah satu faktor penghambat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik adalah orang tua yang kurang mendukung (Astidah et al., 2020). Keterlibatan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan, minat, dan bakat, serta membentuk karakter, kemandirian, dan tanggung jawab, yang dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres akademik. Membebaskan siswa mengikuti kegiatan di luar kegiatan akademik, seperti ekstrakurikuler musik, dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Orang tua disarankan membantu anak-anak mereka menemukan bakat yang mereka sukai, dengan hal itu anak-anak yang disini dimaksud adalah seorang peserta didik dapat menemukan tujuan dan pentingnya pendidikan formal atau pendidikan akademik untuk mereka (Titicharoenrak, 2021). Oleh karena itu, membiarkan siswa mengikuti kegiatan di luar kegiatan akademik, seperti ekstrakurikuler musik, dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik pada siswa.

KESIMPULAN

Stres akademik merupakan kondisi dimana saat peserta didik merasa tertekan terhadap tekanan pada bidang akademik. Salah satu faktor eksternal pemicu stres akademik yang dialami

siswa adalah kurangnya orang tua dalam berpartisipasi untuk pendidikan anak. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk meminimalisir stres akademik pada anak mereka:

1. Orang tua terlibat dan memberikan dukungan penuh terhadap pendidikan anak-anak mereka.
2. Orang tua mempunyai kewajiban untuk memberikan rasa aman dan nyaman terhadap putra maupun putri mereka agar kegiatan akademik mereka tidak terganggu.
3. Orang tua tidak melakukan kekerasan verbal ataupun kekerasan fisik terhadap anak mereka.
4. Orang tua wajib membantu anak-anak mereka untuk meningkatkan kepercayaan diri anak-anak tersebut.
5. Orang tua harus berkomunikasi dengan anak mereka selama waktu yang cukup. Komunikasi yang baik dapat membantu orang tua memahami situasi anak dan memberikan dukungan yang tepat.
6. Orang tua dapat memberikan pujian dan penghargaan sederhana kepada anak mereka atas pencapaian anak-anak mereka.
7. Orang tua memberikan izin anak mereka untuk mengasah minat dan bakat mereka, salah satunya dengan memberikan izin anak mereka untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Diharapkan agar orang tua membangun komunikasi yang baik dengan anak mereka agar dapat memahami anak dan memberikan dukungan emosional dan informasi yang dibutuhkan anak untuk mengatasi stres akademik. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan pujian dan penghargaan kepada anak atas pencapaiannya dalam hal akademik, namun tidak berlebihan. Orang tua juga sebaiknya membiarkan siswa mengikuti kegiatan di luar kegiatan akademik, seperti ekstrakurikuler musik atau lainnya, yang dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua memberikan dukungan dan perhatian yang cukup pada anak mereka, baik dalam hal akademik maupun di luar akademik, untuk membantu mengurangi stres akademik yang dialami oleh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. (2019). Ade, Abdul Halim, and Zikra Zikra. "Students Academic Stress and Implications in Counseling." *Jurnal Neo Konseling* 1.3 ., 1(3).
- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Antu, M., Zees, R. F., & Nusi, R. (2023). Hubungan Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Orang Tua Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13530>
- Ariyanti, T. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak, The Importance of Childhood Education for Child Development, *Jurnal Dinamika Pendidikan dasar*, Volume 8, No.1, Maret 2016, hlm. 50. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1).
- Arsy, G. R., Listyarini, A. D., & Nyumirah, S. (2021). Pendampingan Psikologis Orang Tua Pada Anak Usia Sekolah Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2). <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.762>
- Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui

- Ekstrakurikuler Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1).
- Atya, R. P. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 5 Padang Tahun 2016*. Universitas Andalas.
- 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). <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Baiti, A. A., & Munadi, S. (2014). Pengaruh pengalaman praktik, prestasi belajar dasar kejuruan dan dukungan orang tua terhadap kesiapan kerja siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 4(2). <https://doi.org/10.21831/jpv.v4i2.2543>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Creswell, J. W. (2015). PENELITIAN KUALITATIF & DESAIN RISET Memilih di antara Lima Pendekatan (EDISI KE-3). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Daulay, S. H., Fitriani, S. F., & Ningsih, E. W. (2022). Pengaruh Fasilitas Sekolah terhadap Kemampuan dan Motivasi Belajar Siswa. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2553>
- Dyanasta, R. (2015). Keefektifan Metode Klarifikasi Nilai untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggung Jawab Akademik pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4475>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4).
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2). <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Husna, N. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Guru BK Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di MAN 1 Medan dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Skripsi*.
- Indriani, E. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya. In *unair* (Vol. 6, Issue 1).
- Istikhoirini, E. (2021). Studi Literatur : Edmodo sebagai Media Pembelajaran Matematika Daring dalam Era Merdeka Belajar di Masa Pandemi. *ProSANDIKA UNIKAL (Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Universitas Pekalongan)*, 2(1).
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1).
- Khairun Nisa, S., & Abdurrahman, Z. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1). <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.260>
- Khalda, A., Herlina, H., & Ihsan, H. (2023). Pengaruh Keterlibatan Orang Tua Dan Grit Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota

- Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 39–52.
<https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64739>
- Khotimah, K., & Zulkarnaen, Z. (2023). Peran Orang Tua dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1).
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3832>
- Kusmiran, Husti, I., & Nurhadi. (2022). Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal dalam Desain Hadits Tarbawi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1(2).
- Macarau, V. V. V., & Stevanus, K. (2022). Peran Orangtua dalam Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2). <https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.113>
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa SD N Sronдол Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Empati*, 7(4), 33–42.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4).
<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Mulyana, R. (2009). Penanaman Etika Lingkungan Melalui Sekolah Perduli Dan Berbudaya Lingkungan. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, 6(2).
- Nafi'ah, Z., & Suyanto, T. (2014). Hubungan Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler Akademik Dan Non Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 3(2).
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP PROSES & HASIL BELAJAR MATEMATIKA (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2).
<https://doi.org/10.31004/jote.v1i2.514>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Preska, L., & Wahyuni, Z. I. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Remaja Akhir. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i1.8160>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(6).
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi UNLAM Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2).
- Rahma, A. (2018). Implementasi Program Pengurangan Risiko Bencana (PRB) Melalui Pendidikan Formal. *Jurnal VARIDIKA*, 30(1).
<https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6537>

- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres Akademik Antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). *Jurnal Pendidikan*.
- Sukatin, Oktafia, C., Sari, R. P., Ariska, A., & Yusniar, S. D. (2022). Pendidikan jiwa kepemimpinan di sekolah. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(7).
- Sulfemi, W. B. (2018). Modul Manajemen Pendidikan Non Formal. In *Modul*.
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau Dari Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Pemalang. *Jurnal EMPATI*, 2(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7324>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.29210/12200>
- Titicharoenrak, N. (2021). The Comparison of Students' Motivation between Participation in Formal Education and In Music Activities. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(09), 1282–1285. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i9-13>
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12).
- Wulandari, Y. N. (2021). Peran Orang tua Dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah. *Seminar Nasional Magister Manajemen Pendidikan UNISKA MAB*, 1(1).