



Tingkat Stres Akademik Siswa Santi Witya Serong School Thailand

Putri Chairunisa Pratiwi¹, Heri Saptadi Ismanto², Venty³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI
Semarang, Kota Semarang

Email: putrichairunissa90@gmail.com

Abstrak: Stres akademik adalah kondisi psikologis yang dialami individu akibat adanya tekanan atau tuntutan untuk memenuhi ekspektasi dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik pada siswa kelas 6 Santi Witya Serong School, Provinsi Pattani, Negara Thailand Selatan. Jumlah responden penelitian sebanyak 30 siswa, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa (80%) berada dalam kategori stres akademik tinggi, sementara hasil lainnya, menunjukan, sebanyak 27% berada pada kategori rendah, dan 13% tergolong dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini mencerminkan adanya perbedaan individu dalam mengelola stres akademik, di mana siswa dalam kategori rendah kemungkinan memiliki strategi coping yang efektif, sedangkan siswa dalam kategori sangat tinggi memerlukan perhatian khusus. Penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa dukungan dan intervensi dari lingkungan sekolah untuk mengurangi stres akademik pada siswa begitu penting dilakukan. Terutama bagi mereka yang berada dalam kategori sangat tinggi agar terwujud peningkatan kesejahteraan mental dan kinerja akademik yang lebih baik.

Kata kunci: Stres Akademik, Siswa, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Thailand Selatan merupakan negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam, khususnya di 3 provinsi besar yakni, Pattani, Yala, dan Narathiwat. Thailand Selatan, dengan populasi kurang lebih sebanyak 6 juta jiwa, memiliki sistem pendidikan yang hampir serupa dengan Indonesia. Dimulai dari jenjang pendidikan untuk anak usia dini hingga perguruan tinggi, tidak memiliki perbedaan yang cukup signifikan diantara kedua negara tersebut (Sofiamurni, 2024). Pendidikan di Thailand Selatan umumnya menggunakan konsep sekolah Islam yang menerapkan prinsip-prinsip Islam didalamnya (Zulhamdan, 2023). Data lain menunjukkan, bahwa sekolah Islam di Thailand Selatan, khususnya di Santi Witya Serong School menggunakan dasar Pendidikan Islam yang dipadukan dengan kurikulum inti pendidikan (Puspita, 2024). Bahkan, hal ini juga diterapkan diseruluh wilayah Thailand Selatan. Dengan digunakanya kedua acuan kurikulum tersebut, maka diharapkan menjadikan Sekolah Dasar Santi Witya Serong School memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas siswa dalam mempersiapkan kualitas diri dibidang politik, ekonomi, sosial di Thailand Selatan. Sedangkan, khusus untuk kurikulum Islam, bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang dapat menerapkan nilai agama dengan benar dalam kehidupanya (Wan, 2020) .

Pendidikan di Thailand Selatan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah, peserta didik tidak jarang juga mengalami stres karena ketidak mampuannya beradaptasi dengan lingkungan di sekolah. Stres akademik menjadi salah satu topik yang tidak dapat dilepaskan dari dunia pendidikan, yang biasa melanda para pelajar saat ini. Fenomena stres akademik yang semakin umum dikalangan pelajar, sering kali disebabkan oleh tuntutan yang tinggi dalam dunia pendidikan.

Stres akademik dalam dunia Pendidikan dapat diartikan sebagai stres yang diakibatkan dari tuntutan akademik (Darmayanti, 2022). Tekanan yang terjadi dalam diri peserta didik dapat disebabkan oleh persaingan akademik, tuntutan akademik, bahkan tekanan dari orang tua maupun dari sekolah yang melebihi kemampuan siswa dapat memicu masalah ini (Barseli, 2017). Di sekolah, siswa harus menyelesaikan pembelajaran dan tugas-tugas yang diberikan. Selain itu, keluarga sering memberikan tekanan agar siswa mencapai prestasi tertentu. Tumpukan tanggung jawab tersebut yang membuat diri siswa merasa tertekan. Kenyataan, dalam proses belajar mengajar disekolah sering dijumpai siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan intelegensinya. Terdapat siswa yang mempunyai kemampuan intelegensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang memiliki intelegensi rendah tetapi mampu dalam meraih prestasi akademik (Sudarsana, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa prestasi belajar bukan semata-mata bergantung pada tingkat intelegensi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kedisiplinan, motivasi, lingkungan belajar yang tidak memadai, dan dukungan dari orang tua maupun guru.

Stres akademik yang dirasakan siswa, dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. faktor internal dapat dilihat dari pemicu, contohnya adalah harapan tinggi yang timbul dalam diri peserta didik untuk mendapatkan hasil yang sempurna, kesulitan dalam mengatur waktu, dan kurangnya waktu istirahat yang mempengaruhi tingkat konsentrasi. Sedangkan faktor eksternal, yakni berupa beban tugas dan kurikulum seperti tumpukan tugas dengan *deadline* dalam waktu singkat, kesulitan memahami materi, dan kurikulum. Tidak hanya itu, kondisi lingkungan belajar yang kurang memadai dan aktivitas ekstrakurikuler yang terlalu padat juga merupakan salah satu pemicu terjadinya stres akademik (Bahrodin, 2021).

Stres akademik juga dapat meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Ketika siswa diberi tugas untuk mempelajari berbagai topik dalam waktu yang terbatas, mereka sering merasa tertekan dan khawatir karena mereka tidak memiliki cukup waktu untuk mempelajari dan mengembangkan materi tersebut. Persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus mereka kuasai sering kali terasa membebani. Hal ini terutama berlaku ketika tuntutan akademik semakin meningkat, termasuk jumlah tugas, ujian, dan ekspektasi dari orang tua dan sekolah. Rutinitas yang padat membuat siswa tidak memiliki waktu untuk beristirahat atau mengejar kegiatan lain diluar akademik, hal tersebut yang dapat meningkatkan stres (Siregar & Putri, 2020).

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik tentu akan berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri (Barseli, 2018). Apabila tidak ditangani, stres akademik yang berkepanjangan akan mengakibatkan stres yang lebih serius, dan akan mempengaruhi mental siswa, berupa kelelahan mental dan patah semangat. Sehubungan dengan hal itu, dapat berdampak pada perilaku yang akan muncul pada diri siswa seperti berbuat onar didalam kelas, berperilaku aneh, pasif, mudah terbawa emosi, dan menyendiri. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara singkat terhadap guru wali kelas 6 Santi Witya Serong School Thailand. Informasi yang didapatkan peneliti adalah peserta didik sedang mengalami penurunan semangat belajar, terdapat siswa yang tidak aktif dan sering tidak hadir pada saat proses pembelajaran. Peneliti juga menyaksikan secara langsung adanya perilaku cukup keras yang dilakukan oleh guru terhadap siswa, yang memicu timbulnya rasa takut pada siswa tersebut, sehingga proses pembelajaran menjadi terganggu. Saat peneliti melakukan observasi, terlihat siswa Santi Witya Serong School Thailand menunjukkan keadaan dimana siswa mengalami stres akademik. Siswa terlihat pasif, cenderung menyendiri, tidak fokus pelajaran, bahkan mudah terbawa emosi apabila guru bertanya perihal pelajaran yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui tingkat stres akademik yang disinyalir menjadi pemicu terhambatnya proses belajar mengajar yang dialami oleh peserta didik. Penelitian ini juga penting dilakukan, untuk mengetahui faktor terjadinya stres akademik, yang dialami pada siswa Santi Witya Serong School, Thailand. Dengan mengetahui penyebab, dampak, dan tingkat stres akademik ini, tujuan lain yang ingin disampaikan peneliti adalah untuk memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis siswa.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran deskripsi lengkap pada hasil penelitian. Menurut Bungin dalam (Mahbengi dkk., 2023) menyebutkan penelitian kuantitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan, menjelaskan, atau merangkum berbagai kondisi, situasi, fenomena, maupun variabel penelitian berdasarkan kejadian sebenarnya. Pendekatan ini dirancang untuk mendeskripsikan Tingkat Stres Akademik pada siswa Santi Witya Serong School Thailand. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 Santi Witya Serong School Thailand yang terbagi dari dua kelas yaitu 6A dan 6B.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel, sehingga diperoleh 30 siswa sebagai sampel penelitian. Sugiyono (2018) menjelaskan teknik sampling jenuh adalah metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Teknik ini biasanya diterapkan jika jumlah populasi relatif kecil atau jika peneliti ingin memastikan bahwa semua anggota populasi terwakili dalam studi. Dengan kata lain, tidak ada anggota populasi yang dikecualikan dalam teknik ini. Jadi, setiap siswa kelas 6 Santi Witya Serong School Thailand memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Data

dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran skala terstruktur untuk mengukur variabel penelitian, yang dilengkapi dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun menggunakan skala Likert, yaitu metode pengukuran yang terdiri dari sejumlah pernyataan dengan pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan atau sikap responden terhadap suatu pernyataan, seperti sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Sugiyono, 2018). Skala ini dirancang untuk mengukur intensitas sikap atau persepsi responden terhadap objek yang diteliti.

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar	14,20	1,3,4,7,9,11,13,15	10
2.	Beban dan Kecemasan Akademik	2,4,6,8,10,12,16,18	17, 19	10
	Jumlah	10	10	20

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 20 pernyataan yang dirancang untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada siswa. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala berupa pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* yang disesuaikan dengan indikator. Dalam penyusunan pernyataan skala perilaku menyontek, setiap pernyataan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sistem skoring pada skala ini dibedakan berdasarkan jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Untuk pernyataan *favorable*, yang menggambarkan perilaku positif terhadap konteks tertentu, penilaian diberikan berdasarkan urutan nilai tertinggi ke terendah: pilihan "Sangat Sesuai" dinilai 4, "Sesuai" dinilai 3, "Tidak Sesuai" dinilai 2, dan "Sangat Tidak Sesuai" dinilai 1. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable*, yang menggambarkan perilaku negatif terhadap konteks tertentu, sistem skoring diterapkan secara terbalik. Pada jenis pernyataan ini, pilihan "Sangat Sesuai" dinilai 1, "Sesuai" dinilai 2, "Tidak Sesuai" dinilai 3, dan "Sangat Tidak Sesuai" dinilai 4.

Setelah skala disebarkan kepada responden, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensi pengukurannya. Pada tahap uji validitas, analisis dilakukan menggunakan program SPSS 26 dengan tingkat signifikansi 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

No item	R hitung	R tabel	Keterangan	No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0.412	0.361	valid	11	0.682	0.361	valid

2	0.431	0.361	valid	12	0.236	0.361	tidak valid
3	0.172	0.361	tidak valid	13	0.236	0.361	tidak valid
4	0.594	0.361	valid	14	0.396	0.361	valid
5	0.115	0.361	tidak valid	15	0.150	0.361	tidak valid
6	0.392	0.361	valid	16	0.414	0.361	valid
7	0.082	0.361	tidak valid	17	0.625	0.361	valid
8	0.426	0.361	valid	18	0.353	0.361	tidak valid
9	0.432	0.361	valid	19	0.336	0.361	tidak valid
10	-0.066	0.361	tidak valid	20	0.381	0.361	valid

Dalam penelitian ini, nilai r tabel untuk 30 responden adalah 0,361. Sebuah item dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, item tersebut dianggap tidak valid. Berdasarkan analisis, terdapat 11 item yang valid, yaitu nomor 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 17, dan 20. Sementara itu, 9 item dinyatakan tidak valid, yakni nomor 3, 5, 7, 10, 12, 13, 15, 18, dan 19.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.618	20

Selanjutnya, untuk uji reliabilitas, digunakan metode Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,618, yang lebih besar dari nilai r tabel (0,361). Sebuah skala dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* > r tabel maka dinyatakan reliabel. Berdasarkan pedoman klasifikasi reliabilitas, nilai ini menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, skala ini dinyatakan reliabel untuk mengukur tingkat stres akademik pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada siswa kelas 6 Santi Witya Serong School Thailand yang diperoleh dari pengumpulan informasi yang dilakukan terhadap 30 responden dengan 20 item pernyataan. Berikut ini adalah hasil statistik deskriptif dari data penelitian tersebut, sebagai berikut :

Tabel 4. Data Demografi Siswa Kelas 6 Santi Witya Serong School Thailand

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki –Laki	Perempuan	
A	8	7	15
B	8	7	15
Jumlah	16	14	30

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 15 responden dari kelas A dan B yang terdiri dari 8 responden berjenis kelamin laki – laki dan 7 responden berjenis kelamin perempuan. Secara keseluruhan, jumlah responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang, dengan 16 responden laki – laki dan 14 responden perempuan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik

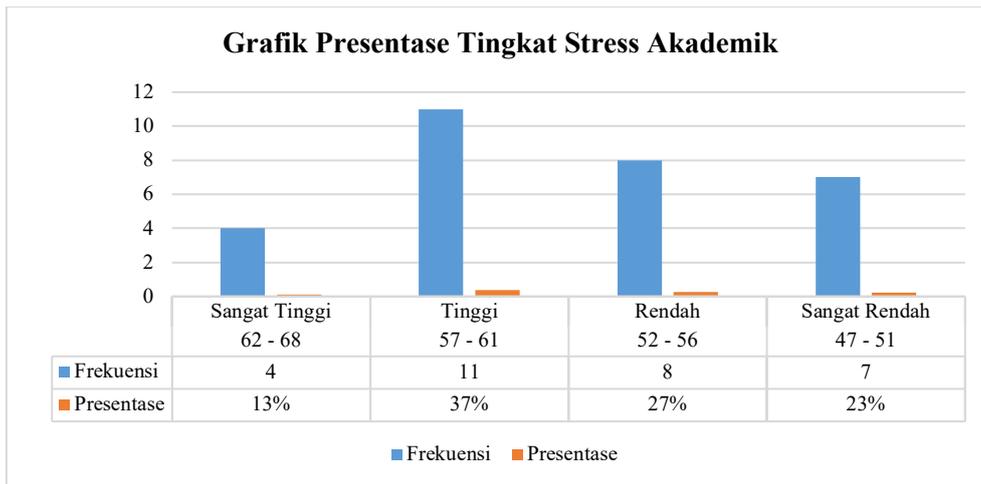
Variabel	N (Responden)	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata - rata
Tingkat Stres Akademik	30	68	47	57

Pada tabel ini, total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Variasi skor stres akademik di antara responden terlihat jelas, dengan skor tertinggi mencapai 68, skor terendah 47, dan skor rata-rata 57. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun jumlah responden cukup besar, terdapat berbagai tingkat stres yang dialami oleh siswa. Skor tertinggi menunjukkan adanya siswa yang menghadapi beban akademik yang cukup berat, sementara skor terendah mencerminkan siswa yang mungkin memiliki strategi efektif untuk mengelola stres atau dukungan yang lebih baik. Skor rata-rata 57 mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tingkat stres yang cukup tinggi, namun ada juga siswa yang tidak terlalu terpengaruh oleh stres akademik.

Tabel 6. Presentase Skor Tingkat Stres Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
62 - 68	Sangat Tinggi	4	13%
57 - 61	Tinggi	11	37%
52 - 56	Rendah	8	27%
47 - 51	Sangat Rendah	7	23%

Gambar 1. Grafik Presentase Skor Tingkat Stres Akademik



Pada tabel 4. dan juga gambar 1. terdapat 4 kategori dalam skor tingkat stres akademik yang meliputi sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori-kategori ini digunakan sebagai acuan untuk mengelompokkan hasil total skor yang diperoleh dari masing-masing responden. Dari perhitungan data ini dengan responden sejumlah 30 siswa dari kelas 6 Santi Witya Serong Thailand, ditemukan bahwa mayoritas siswa, yaitu sebanyak 11 siswa atau 34%, termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari responden menghadapi tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Pada kategori sangat tinggi, terdapat 4 siswa atau 13% dari total responden, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa mengalami stres akademik pada tingkat yang lebih parah. Sedangkan pada kategori rendah, terdapat 8 siswa atau 27% responden, menunjukkan bahwa hampir sepertiga siswa mampu mengelola stres akademik mereka dengan baik. Di sisi lain, hanya 3 siswa atau 23% yang berada dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengatasi stres akademik. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya variasi pada kemampuan siswa dalam menghadapi stres akademik. Namun sebagian besar siswa kelas 6 Santi Witya Serong Thailand mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, meski begitu terdapat siswa lain yang mampu mengelola tekanan akademik dengan baik.

Tingkat stres akademik merujuk pada persepsi subjektif siswa terhadap kondisi akademik yang dihadapi, yang dapat memicu respons berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif akibat tuntutan sekolah atau akademik (Barseli dkk., 2017). Setiap siswa memiliki reaksi emosional, kognitif, dan fisik yang berbeda terhadap stres akademik, yang bergantung pada berbagai faktor seperti persepsi individu terhadap stresor akademik dan kemampuan coping yang dimiliki (Prasetyo & Andriana, 2022). Berdasarkan data yang telah disajikan di atas, dapat terlihat bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas 6 di Santi Witya Serong School Thailand, sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa pada kelas tersebut menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan, yang tergolong ke dalam tingkat stres yang lebih serius dibandingkan dengan kategori lainnya.

Siswa yang tergolong dalam kategori tingkat stres akademik tinggi adalah mereka yang memandang tuntutan akademik sebagai suatu beban yang sangat berat dan sulit untuk diatasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartasasmita (2022) dimana Stres akademik diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan yang sangat tinggi, baik tuntutan dari sekolah, orang tua, ataupun tuntutan yang berasal dari lingkungan sosial dalam proses belajar mengajar. Dalam situasi ini, siswa merasa bahwa tekanan yang berasal dari lingkungan akademik, seperti tugas-tugas, ujian, maupun ekspektasi dari guru dan orang tua, melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya. Ketidakmampuan siswa untuk mengatasi tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai dampak, seperti penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, bahkan permasalahan kesehatan fisik dan mental. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan sering kali muncul sebagai respons terhadap stres yang berkepanjangan. Secara psikologis, siswa dapat mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar (Fiqih & Ratnawati, 2023). Hal ini menegaskan bahwa stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menjadi penghalang utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa.

Selain itu, faktor-faktor seperti ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru, kurangnya waktu untuk bersantai, serta tekanan untuk bersaing dengan teman sebaya juga dapat berkontribusi terhadap tingkat stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dkk (2022) menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi ekspektasi yang tidak realistis dari orang tua dan guru sering mengalami kecemasan yang berlebihan, yang dapat menurunkan motivasi belajar dan bahkan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Stres yang disebabkan oleh tekanan ini juga dapat mengarah pada penurunan prestasi akademik, karena siswa merasa terjebak dalam perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Hardianti (2018) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki jadwal yang sangat padat, tanpa waktu yang cukup untuk relaksasi, cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan kualitas tidur, yang berakibat pada peningkatan tingkat stres. Lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti jadwal yang terlalu padat atau metode pengajaran yang kurang fleksibel, dapat memperburuk situasi ini. Dalam penelitian oleh Setiawan dkk (2021), ditemukan bahwa siswa yang terpapar pada sistem pendidikan yang terlalu kaku dan tidak memberikan cukup ruang bagi siswa untuk berinteraksi atau mengelola waktu mereka sendiri, melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi kembali sistem pendidikan yang diterapkan, khususnya pada siswa kelas 6, yang seringkali dianggap sebagai masa transisi penting dalam pendidikan dasar.

Meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori tinggi, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa siswa berada pada kategori lainnya seperti sangat tinggi 13%, rendah 27% dan sangat rendah (23%). Kondisi ini menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan individu siswa dalam menghadapi stres akademik. Siswa yang tergolong rendah kemungkinan memiliki strategi coping yang lebih efektif, seperti kemampuan mengatur waktu, dukungan sosial yang kuat, atau sikap positif

terhadap belajar. Sebaliknya, siswa dalam kategori sangat tinggi mungkin membutuhkan perhatian khusus karena dampak stres yang lebih serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Dalam hal ini, pendidikan tidak hanya perlu memfokuskan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembinaan keterampilan coping siswa untuk menghadapi stres. Keterampilan coping yang baik dapat membantu siswa mengatasi tantangan akademik tanpa terjebak dalam perasaan tertekan atau cemas berlebihan. Keterampilan ini meliputi teknik manajemen waktu, relaksasi, serta keterampilan interpersonal yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan psikologis yang dialami siswa (Maryam, 2017). Program-program pendampingan, bimbingan konseling, atau sesi pelatihan keterampilan sosial dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan cara-cara yang lebih sehat dalam mengelola stres. Siswa yang menerima layanan bimbingan konseling secara rutin mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik mereka, karena mereka merasa lebih didukung dan memiliki strategi yang lebih baik dalam menghadapi stress (Oktaviani dkk., 2023). Selain itu, dukungan dari guru dan orang tua sangat penting untuk membantu siswa merasa didukung dan dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan perhatian yang lebih besar terhadap kesejahteraan mental siswa, diharapkan setiap siswa di Santi Witya Serong School dapat mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik dan mencapai potensi akademik yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas 6 di Santi Witya Serong School, Thailand, mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Namun, meskipun sebagian besar siswa menunjukkan tingkat stres yang signifikan, terdapat variasi dalam kemampuan mereka mengelola tekanan akademik, yang terlihat dari perbedaan dalam skor stres antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa mengalami tekanan akademik yang berat. Beberapa siswa berada dalam kategori stres rendah dan sangat rendah, yang menunjukkan bahwa cara individu menanggapi dan mengelola tekanan akademik memiliki peran penting. Hal ini mencerminkan bahwa stres akademik tidak hanya bergantung pada beban tugas yang diterima siswa, tetapi juga pada kemampuan mereka dalam mengelola situasi tersebut dengan strategi coping yang efektif.

Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk tidak hanya fokus pada siswa yang mengalami tingkat stres tinggi, tetapi juga untuk memberikan perhatian kepada siswa dengan tingkat stres rendah. Strategi coping yang digunakan oleh siswa dengan tingkat stres rendah dapat dijadikan model atau contoh bagi siswa lainnya. Sekolah dapat mengidentifikasi keterampilan coping yang dimiliki oleh siswa tersebut dan mengintegrasikannya dalam program bimbingan atau pelatihan keterampilan sosial untuk membantu siswa lainnya mengelola stres dengan lebih baik. Program

bimbingan konseling yang lebih terstruktur dan menyediakan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta mendapatkan dukungan emosional juga dapat menjadi salah satu solusi efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariga Bahrodin, Evita widiyati. 2021. "TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS VI PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS." *LPPM UNHASY TEBUIRENG JOMBANG 2021* 1-8.
- Mufhadal Barseli, Riska ahmad, Ifdil ifdil. 2018. "HUBUNGAN STRES AKADEMIK SISWA DENGAN HASIL BELAJAR." *Jurnal EDUCATIO* 40-47.
- Rizka amanda puspita, Siti Fitriana, Chr. Argo Widiharto. 2024. "PERSEPSI SISWA TERHADAP FULL DAY SCHOOL DENGAN STRES AKADEMIK." *RISTEKDIK* 503-511.
- Siska Damayanti, Syarifah Rauzatul Jannah, Nevi Hasrati Nizami. 2022. "TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS SELAMA." *JIM FKep* 154-158.
- sofiamurni. 2024. "PERBANDINGAN SISTEM PENDIDIKAN THAILAND DAN INDONESIA: SEBUAH STUDI LITERATUR." *INSAN CENDEKIA* 11-22.
- Sudarsana, Didik. 2019. "PENGARUH ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PRESTASI." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 204.
- zulhamdan. 2023. "Kebijakan dan Potret Pendidikan Islam Awal Abad 21 Di Thailand Selatan." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 1446-14460.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Kartasasmita, A. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 2022(1), 46–54.
- Kurniawati, S., Lukman, & Asri, A. (2022). Pengaruh Grit terhadap Stres Akademik pada Dokter Muda (Co-assisstant). *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 25–36.
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Oktaviani, A., Donal, D., & Arlizon, R. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Think Pair Share terhadap Self Control Penggunaan Gadget. *Journal on Education*, 5(4), 14300–14306. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2462>
- Prasetyo, Y. A., & Andriana, S. S. (2022). Gambaran Persepsi Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Dan Faktor Yang Terkait Pada Mahasiswa Keperawatan. *SBY Proceedings*, 1(1), 82–94.

Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Yulianti, D., & Hardianti, Y. (2018). PENGARUH PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA BROKEN HOMESMAN1 SIKUR Dewi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 1–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008> <http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8> <http://dx.doi.org/10.1038/nature08473> <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007> <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008> <http://dx.doi.org/10.1038/s4159>