



Stres Akademik pada Siswa SMA/SMK: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi pada Siswa SMK 3 Mataram)

Sopiani¹⁾, Maria Grace Putri Edi^{2)*}, Rila Selsi Niari³⁾

¹²³Universitas Mataram

E-mail: graceedi@staff.unram.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, persaingan, serta ekspektasi lingkungan sekolah dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola stres akademik pada siswa SMA/SMK, menganalisis penilaian kognitif dan strategi koping yang digunakan, serta memetakan manifestasi stres akademik dalam kehidupan sehari-hari siswa. Manfaat penelitian ini adalah memberikan wawasan bagi sekolah dan orang tua agar dapat membantu siswa mengelola stres secara lebih adaptif. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan wawancara mendalam kepada siswa SMA/SMK di SMKN 3 Mataram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jam kosong sering dimanfaatkan untuk mengerjakan tugas atau beristirahat, namun juga dapat menjadi sumber kecemasan akibat tugas menumpuk. Bimbingan belajar tambahan umumnya diikuti menjelang ujian, namun dapat menambah tekanan mental. Manifestasi stres akademik pada siswa SMA/SMK meliputi kelelahan, kurang semangat, dan gangguan tidur. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan lingkungan dan pengembangan strategi koping yang sehat bagi siswa.

Kata Kunci: Stres akademik; Jam kosong; Bimbingan belajar

ABSTRACT

Academic stress is the psychological pressure experienced by students due to high academic demands, competition, and expectations of the school and family environment. This study aims to identify patterns of academic stress in high school/vocational high school students, analyze the cognitive assessments and coping strategies used, and map the manifestations of academic stress in students' daily lives. The benefit of this research is that it provides insight for schools and parents to help students manage stress more adaptively. The method used is literature study and in-depth interviews with high school/vocational students at SMKN 3 Mataram. The results show that empty hours are often used to do tasks or rest, but they can also be a source of anxiety due to stacked tasks. Additional tutoring is generally followed ahead of the exam, but it can add to the mental stress. Manifestations of academic stress in high school/vocational high school students include fatigue, lack of enthusiasm, and sleep disturbances. This research emphasizes the importance of environmental support and the development of healthy coping strategies for students.

Keywords: *Academic stress; Hours off; Tutoring.*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu isu yang paling sering dialami oleh siswa SMA/SMK di Indonesia. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan antar teman sebaya, ekspektasi orang tua dan guru, serta tuntutan untuk berhasil dalam ujian nasional maupun seleksi masuk perguruan tinggi, menjadi faktor utama pemicu stres pada kelompok usia remaja ini. Tidak hanya itu, dinamika pembelajaran yang melibatkan jam kosong dan kegiatan bimbingan belajar (bimbel) juga menjaaddi bagian penting dalam membentuk pengalaman stres akademik siswa SMA/SMK. Jam kosong yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk istirahat atau belajar mandiri, seringkali justru menjadi sumber kecemasan karena siswa merasa tertinggal materi atau terbebani tugas yang harus diselesaikan sendiri. Di sisi lain, bimbingan belajar tambahan yang diharapkan dapat membantu pemahaman materi, kadang justru



menambah tekanan karena mengurangi waktu istirahat dan rekreasi siswa. Fenomena stres akademik pada siswa SMA/SMK telah menjadi perhatian banyak peneliti. Hidayah, Ramli. Dan Amirullah (2018) menemukan bahwa strategi restrukturisasi kognitif dan *problem-based coping* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan. Penelitian lain oleh Ifdil, Ahmad, dan Barseli (2018) menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tingkat stres akademik dengan hasil belajar siswa, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin rendah pula hasil belajar yang dicapai. Hal ini menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga berpengaruh langsung pada prestasi akademik siswa.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Proses ini melibatkan dua tahap penilaian (*appraisal*), yaitu *appraisal primer* yang menentukan apakah suatu situasi dianggap mengancam atau menantang, dan *appraisal sekunder* yang menilai sumber daya atau kemampuan individu dalam menghadapi situasi tersebut. Oleh karena itu, stres bukan hanya dipicu oleh situasi itu sendiri melainkan juga oleh bagaimana individu menilai dan merespons situasi tersebut secara kognitif dan emosional.

Dalam konteks strategi koping, Maryam (2017) menekankan pentingnya pemilihan strategi yang tepat dalam menghadapi stres akademik. Siswa yang mampu mengidentifikasi sumber stres dan menggunakan strategi koping yang adaptif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan mampu berprestasi lebih baik. Namun, pada kenyataannya, tidak semua siswa SMA/SMK mampu mengelola stres dengan baik, terutama ketika dihadapkan pada situasi jam kosong yang tidak produktif atau jadwal bimbingan belajar yang padat. Teori Transaksional Stres yang dikembangkan oleh Richard Lazarus menjadi kerangka utama dalam memahami fenomena ini. Menurut Lazarus, stres bukanlah hasil langsung dari peristiwa eksternal, melainkan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan strategi koping (*coping strategies*) yang digunakan menjadi faktor penentu dalam pengalaman stres seseorang. Dengan kata lain, bagaimana siswa memaknai situasi akademik yang dihadapi, serta bagaimana mereka merespons tekanan tersebut, akan sangat menentukan tingkat stres yang dialami (Hidayah et al., 2018; Maryam, 2017).

Kebaharuan dari artikel ini terletak pada fokus pembahasan secara spesifik mengeksplorasi pengalaman stres akademik siswa SMA/SMK dalam konteks jam kosong hingga bimbingan belajar tambahan, dengan menggunakan kerangka Teori Transaksional Stres Lazarus. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung membahas stres akademik secara umum atau pada jenjang pendidikan dasar dan menengah pertama, sementara kajian mendalam pada siswa SMA/SMK yang menghadapi transisi penting menuju dunia perguruan tinggi atau dunia kerja masih terbatas. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang relevan dalam pengembangan strategi manajemen stres akademik yang lebih efektif dan kontekstual bagi siswa SMA/SMK di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, pengamatan (observasi partisipatif), dan wawancara mendalam untuk menjawab rumusan masalah terkait stres akademik pada siswa SMA/SMK, khususnya dari aspek pengalaman selama jam kosong hingga bimbingan belajar tambahan (bimbel), berdasarkan Teori



Transaksional Stres Richard Lazarus. Studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai stres akademik, strategi koping, dan teori transaksional stres. Literatur yang digunakan meliputi jurnal nasional terakreditasi dan sumber pustaka yang membahas hubungan antara stres akademik, hasil belajar, serta strategi koping pada siswa SMA/SMK. Hasil studi literatur digunakan sebagai landasan teoritis dan untuk memperkuat temuan lapangan. Observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati langsung perilaku dan aktivitas siswa SMA/SMK selama jam kosong, pembelajaran reguler, dan saat mengikuti bimbingan belajar tambahan. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola perilaku, manifestasi stres, serta cara siswa memanfaatkan waktu luang dan merespons tekanan akademik. Observasi dicatat menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator dari Teori Transaksional Stres Lazarus, yaitu penilaian kognitif, strategi koping, dan manifestasi stres. Wawancara mendalam dilaksanakan secara individual kepada siswa SMA/SMK yang menjadi subjek penelitian. Wawancara menggunakan pedoman semi-terstruktur yang berfokus pada pengalaman siswa dalam menghadapi stres akademik, khususnya terkait jam kosong dan bimbingan belajar tambahan. Wawancara ini menggali aspek penilaian kognitif, strategi koping yang digunakan, serta dampak stres terhadap keseharian dan prestasi akademik siswa. Sesi wawancara direkam (dengan izin) dan didokumentasikan untuk dianalisis lebih lanjut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan komponen utama Teori Transaksional Stres Lazarus (penilaian kognitif, strategi koping, manifestasi stres). Lembar observasi perilaku dan aktivitas siswa selama jam kosong, pembelajaran reguler, dan bimbingan belajar tambahan. Buku catatan untuk mencatat temuan penting selama proses wawancara (dengan izin). Perekam audio (*handphone*) untuk merekam sesi wawancara (dengan izin). Dokumentasi visual (*handphone*) untuk mendokumentasikan kegiatan pengumpulan data, dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jam kosong di SMA/SMK lebih sering terjadi dibandingkan jenjang pendidikan yang lebih rendah. Siswa biasanya diberikan tugas mandiri oleh guru saat jam kosong berlangsung. Pemanfaatan jam kosong beragam, mulai dari mengerjakan tugas, berdiskusi dengan teman, hingga beristirahat di kantin atau tidur. Beberapa siswa melaporkan bahwa jam kosong justru menjadi sumber stres karena tugas yang menumpuk harus dikerjakan sendiri tanpa bimbingan langsung dari guru. Kondisi ini menyebabkan gangguan pada waktu istirahat atau tidur mereka, yang berkontribusi pada rasa lelah dan kurang semangat selama pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 3 Mataram, ditemukan bahwa jam kosong sering terjadi dan siswa biasanya diberikan tugas mandiri oleh guru. Hasil wawancara dengan salah satu siswa bernama Thariq menunjukkan bahwa jam kosong seringkali diisi dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru, namun tidak jarang siswa merasa kewalahan karena beban tugas yang harus diselesaikan sendiri.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tekanan akademik, seperti tuntutan nilai yang tinggi, beban tugas yang banyak, dan persaingan di lingkungan sekolah maupun bimbingan belajar, merupakan faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada siswa SMA dan SMK. Selain itu, persepsi siswa terhadap dukungan orang tua dan guru juga berperan penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami. Kurangnya fasilitas dan adaptasi



terhadap pembelajaran jarak jauh juga menambah beban stres siswa (Fatmayanti et al., 2023; Chairunnisya & Herawati, 2024; Yuliani & Soeharto, 2024; Amalia & Syaumi, 2023).

Umumnya siswa SMA/SMK tidak mengikuti bimbingan belajar secara rutin, kecuali pada masa persiapan ujian sekolah atau masuk perguruan tinggi. Bimbel dianggap sebagai beban tambahan karena mengurangi waktu istirahat dan rekreasi, sehingga menambah tekanan mental. Beberapa siswa merasa bimbel membantu mereka memahami materi lebih baik, namun sebagian lain merasa bimbel meningkatkan kecemasan dan stres karena jadwal yang padat dan kurang waktu untuk relaksasi. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti bimbel cenderung memiliki jadwal yang lebih padat, sehingga waktu untuk beristirahat menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan temuan Hidayah, Ramli, dan Aminullah (2018), yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan stres pada siswa, terutama jika tidak diimbangi dengan strategi koping yang efektif.

Tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa, seperti meningkatnya kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan emosional dan fasilitas yang memadai agar siswa dapat mengelola stres secara adaptif. Intervensi seperti pelatihan manajemen stres dan pendampingan konseling juga sangat dianjurkan untuk membantu siswa mempertahankan kesehatan mental selama masa pembelajaran yang penuh tekanan.

Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus, siswa SMA/SMK menilai situasi jam kosong dan bimbel sebagai tantangan yang harus dihadapi, namun juga sebagai sumber tekanan yang mengganggu keseimbangan waktu belajar dan istirahat. Strategi koping yang digunakan bervariasi, seperti mengerjakan tugas secara bertahap, berdiskusi dengan teman, atau mencari waktu untuk beristirahat saat jam kosong. Ada juga yang menggunakan strategi koping emosional dengan beristirahat atau tidur untuk mengurangi rasa lelah dan stres. Hasil ini konsisten dengan penelitian Maryam (2017), yang menunjukkan bahwa strategi koping yang adaptif dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres akademik. Siswa yang mampu mengidentifikasi sumber stres dan memilih strategi koping yang tepat cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik. Manifestasi stres akademik terlihat dari segala gejala kognitif (kesulitan fokus, pikiran negatif), emosional (kecemasan, kelelahan mental), fisiologis (kurang tidur, rasa lelah), dan perilaku (mengantuk saat pelajaran, kurang bersemangat). Stres ini terutama muncul pada hari-hari dengan jadwal pelajaran padat dan tugas menumpuk, serta saat menghadapi persiapan ujian yang intensif. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan tanda-tanda seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ifdil, Ahmad, dan Barseli (2018), yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada hasil belajar siswa.

Siswa SMA/SMK di Indonesia cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*), seperti mengatur waktu belajar, berdiskusi dengan teman dan guru, serta mencari dukungan sosial dari keluarga. Pendekatan ini efektif dalam mengurangi tekanan akademik yang mereka alami, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Selain itu, pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) juga ditemukan dapat membantu siswa mengurangi stres dengan meningkatkan motivasi dan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan akademik (Zahra & Fitriana, 2024; Syahputra & Wulandari, 2024; Amalia & Syaumi, 2023).



Gambar 1. Observasi dan Wawancara di SMKN 3 Mataram

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik pada siswa SMA/SMK dipengaruhi oleh beban tugas, jadwal belajar yang padat, serta kurangnya waktu istirahat (Hidayah et al., 2018; Ifdil et al., 2018; Maryam, 2017). Namun, penelitian ini memberikan gambaran lebih spesifik mengenai pengalaman stres akademik dari jam kosong hingga bimbingan belajar tambahan, serta bagaimana siswa memaknai dan merespons tekanan tersebut berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus. Secara saintifik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA/SMK bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas dan jadwal bimbel, tetapi juga oleh penilaian kognitif dan strategi koping yang digunakan siswa. Siswa yang mampu menilai situasi secara positif dan menggunakan strategi koping yang adaptif cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, sehingga dampak negatif terhadap kesehatan mental dan hasil belajar dapat diminimalisir.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik pada siswa SMA/SMK sangat dipengaruhi oleh dinamika pembelajaran yang melibatkan jam kosong dan bimbingan belajar tambahan. Jam kosong yang seharusnya menjadi waktu istirahat sering kali berubah menjadi beban tambahan akibat tugas mandiri yang harus diselesaikan tanpa bimbingan langsung dari guru. Sementara itu, bimbingan belajar tambahan, meskipun dapat membantu pemahaman materi, justru berpotensi menambah tekanan mental jika tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman stress pada siswa sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif dan strategi koping yang digunakan. Siswa yang mampu memaknai situasi secara positif dan menerapkan strategi koping adaptif cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan meminimalisir dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan hasil belajar. Dengan demikian, pengelolaan waktu belajar, penataan jam kosong yang lebih produktif, serta pengaturan jadwal bimbingan belajar yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa SMA/SMK. Pendekatan berbasis Teori Transaksional Stres Lazarus terbukti relevan untuk memahami dan mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam mengatasi stres akademik pada jenjang pendidikan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, M. N., & Syaumi, S. K. (2023). *Tren Penelitian Stres Akademik di Sekolah Menengah Atas*. Taujih: Jurnal Pendidikan Islam, 2(1), 41-56.



- Arfiansyah, R., & Handayani, D. (2024). *Student Well-Being Ditinjau dari Tingkat Stres Akademik Paa Siswa SMA*. Jurnal Quanta, 8(3), 5193-5193.
- Chairunnisayah, A., & Herawati, H. (2024). *Tingkat Stres Akademik dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII di Jakarta Selatan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Akper Keris Husada, 15(1), 58-63.
- Fatmayanti, W., Nopitasari, A., & Natajaya, I. N. (2023). *Profil Stres Akademik pada Siswa SMK Al-Insan Kelas XII*. PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(2), 72-79. <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/primer/article/view/51>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Aminullah. (2018). *Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Problem Based Coping untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif*. Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan, 3(2), 139-141.
- Ifdil, I., Ahmad, R., & Barseli, M. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*. Jurnaal Pendidikan indonesia, 4 (1), 40-46.
- Lestari, A. D., & Zikra, Z. (2019). *Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 5(1), 22-29.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Mantappa, 1(2), 101-106.
- Yuliani, A., & Soeharto, T. N. D. (2024). *Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Peran Persepsi Tentang Kehangatan Orang tua*. Jurnal Dinamika Psikologi, 1(1), 13-26. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JurnalDinamikaPsikologi/article/download/4016/1357/11189>
- Zahra, M., & Fitriana, M. A. (2024). *Growth Mindset dan Stres Akademik pada Siswa SMA di Yogyakarta*. Jurnal Edukatif, 6(2), 2637-2645. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/edukatif/article/view/2637>