

## **Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi**

Evita Yuliatul wahidah<sup>1</sup>, Barokah<sup>2</sup>  
STAI Al Musaddadiyah Garut  
[evita.yw@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:evita.yw@stai-musaddadiyah.ac.id)  
[barokah.2034@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:barokah.2034@stai-musaddadiyah.ac.id)  
DOI: 10.37968/masagi.v3i1.854

### **Abstrak**

Beranjak dari kegelisahan akademik terhadap fenomena - fenomena yang terjadi didunia pendidikan. Dikutip dari halaman suara.com ada seorang siswa berusia 13 tahun melakukan tindakan bunuh diri dengan menggunakan handuk selepas mengerjakan pekerjaan rumah (PR) bersama dengan sang Ibu, diketahui sebelumnya sang anak banyak mengeluh kepada orang tuanya karena terlalu banyak pekerjaan rumah (PR) yang membuatnya stres. Tujuan dari penelitian ini terdeskripsikannya faktor akademik di SMA Muhammadiyah Banyuresmi, terdeskripsikan gejala gejala stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi, terdeskripsikan macam macam stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi, dan terdeskripsikan peran pendidikan agama islam pada stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. adapun pengertian dari deskriptif menurut sugiyono yang dikutip oleh melinda rizky, yaitu suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Hasil dari penelitian ini meenunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam stres akademik siswa, berupa tindakan preventif dengan cara mengidentifikasi hal hal yang kemungkinan bisa membuat siswa mengalami stres akademik, setelah itu dilakukan penelitian lalu ditarik sebuah kesimpulan awal oleh guru PAI seperti ketika terlalu banyaknya tugas, maka setelah diketahui bahwa ketika banyaknya tugas akan menjadikan stres, guru PAI mengurangi dalam pemberian tugas. Langkah kuratif atau pengobatan dilakukan dengan cara ; melaporkan kepada wali kelas peserta didik berkenaan kondisinya, mengkoordinasikan dengan guru bimbingan konseling agar melakukan home visit, menyuruh peserta didik agar senantiasa menjaga kualitas tidur dan makan karena berpengaruh terhadap kegiatan belajar, senantiasa mendorong agar senantiasa menjaga sholat lima waktu, berzikir Kepada Allah, dan bersyukur sebagai solusi dalam segala permasalahan, selalu memotivasi supaya peserta didik mau berkembang.

Kata kunci : Stres Akadedmik, Peran Pendidikan Agama Islam, Stres Siswa SMA

### ***Abstract***

*Starting from academic anxiety about the phenomenon of phenomena that occur in the world of education. Quoted from page suara.com there was a 13-year-old student who committed suicide using a towel after doing homework (homework) with his mother, it was known that previously the child complained a lot to his parents because there was too much homework (homework) that stressed him. The aim of this research is to describe academic factors in Muhammadiyah high schools, describe the symptoms of academic stress among Muhammadiyah high school students, describe various types of academic stress in Muhammadiyah high school students, and describe the role of Islamic religious education in the academic stress of Muhammadiyah high school students Banyuwangi. The method used in this research uses a qualitative approach using descriptive methods. As for the definition of descriptive according to Sugiyono, quoted by Melinda Rizky, namely a method that functions to describe or provide an overview of an object being studied through data or samples that have been collected as they are without carrying out analysis to make conclusions that apply to the general public. The results of this research show that Islamic religious education has an important role in students' academic stress, in the form of preventive measures by identifying things that are likely to cause students to experience academic stress, after which this is done, an initial conclusion can be drawn. The results of this study show that Islamic Religious Education (PAI) has an important role in students' academic stress, in the form of preventive measures by identifying things that are likely to make students experience academic stress, after which an initial conclusion is drawn by PAI teachers such as when there are too many tasks, then after it is known that when there are too many tasks will make it stressful, PAI teachers reduce in assigning assignments. Curative steps or treatment are carried out by; Report to the student's homeroom teacher regarding their condition, coordinate with the counseling guidance teacher to conduct a home visit, tell the student to always maintain the quality of sleep and eating because it affects learning activities, always encourage them to always maintain the five-time prayer, dhikr to Allah, and be grateful as a solution to all problems, always motivate students to develop.*

*Keywords: Academic Stress, Role of Islamic Religious Education, Stres High School Student*

## **1. Pendahuluan**

Telah terjadi seorang siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Mamuju Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan berinisial MI berusia 16 tahun ditemukan tewas di bawah tempat tidurnya, diketahui dia meminum racun rumput, karena depresi dengan banyaknya tugas sekolah yang di lakukan secara daring.

Siswa SMA yang tergolong dalam usia remaja banyak yang mengalami masa *strom and stress*. Menurut santrock JW, ketika mengikuti pembelajaran melalui daring mengemukakan Masa *strom and stress* adalah masa remaja yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati serta mengalami berbagai konflik. Salah satu dari sekian

konflik yang sering dialami siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi disebabkan oleh masalah akademik. Stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keluarga, kehilangan keuangan atau teman dekat. (Syahroni, 2021)

Menurut Desmita, sekolah juga dapat menyebabkan masalah yang menyebabkan stres bagi siswa. Weidner berpendapat stres timbul dari lingkungan Pendidikan dan berkaitan dengan kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik. Menurut Olejnik dan Holschuh, stres akademik adalah respon yang timbul disebabkan oleh adanya tugas serta tuntutan yang banyak dan harus dikerjakan oleh siswa. (Desmita, 2012)

Dari latar belakang masalah yang ada maka ada beberapa dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut :

- a) Apa saja faktor siswa mengalami stres akademik di SMA Muhammadiyah Banyuwangi?
- b) Apa saja gejala stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi?
- c) Apa saja macam macam stres akademik di SMA Muhammadiyah Banyuwangi?
- d) Apa saja peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam stres akademik di SMA Muhammadiyah Banyuwangi?

Tujuan penelitian ini adalah terdeskripsikannya :

- a) Mendeskripsikan faktor akademik di SMA Muhammadiyah Banyuwangi.
- b) Mendeskripsikan gejala gejala stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi.
- c) Mendeskripsikan macam macam stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi.
- d) Mendeskripsikan peran Pendidikan Agama Islam (PAI) pada stres akademik siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi.

### **1.1 Pendidikan Agama Islam (PAI)**

Pendidikan Islam dapat diartikan sebagai pedoman orangtua untuk menstimulus terhadap pertumbuhan rohani dan jasmani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh dan mengawasi, tujuan yang ditetapkan, yaitu “menanamkan taqwa dan akhlak serta menegakkan kebenaran sehingga terbentuklah manusia yang berpribadi dan berbudi luhur sesuai ajaran Islam (Aliyah & Susiani, 2022 hal 3)

Abdul Majid menjelaskan bahwa pendidikan agama Islam merupakan usaha sadar yang dilakukan pendidik dalam mempersiapkan peserta didik untuk meyakini, memahami dan mengamalkan ajaran Islam melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau pelatihan yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Raito & Agustin, 2022 hal 2)

## 1.2 Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi

Desmita mengatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. (Desmita, 2012 hal 216). Weidner berpendapat stres timbul dari lingkungan Pendidikan dan berkaitan dengan kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik. (Dalam Syahroni, 2021 hal)

Gupta dan Khan, mengungkapkan bahwa stres akademik adalah sebuah penyakit mental yang disertai dengan rasa frustrasi yang diasosiasikan dengan kegagalan dalam bidang akademik. (Dalam Devani, 2018 hal 10). Wiks berpandangan stres akademik perpaduan antara tuntutan yang terjadi di sekolah yang melebihi kapabilitas individu. Sementra Mulyadi berpendapat stres akademik adalah persepsi siswa yang cenderung lebih tidak positif kepada tuntutan guru atau orang tua untuk dapat mencapai prestasi akademik yang memuaskan. (Dalam Syahroni, 2021 hal )

Thursan menyebutkan bahwa stress akademik dapat terjadi karena pelajaran tertentu yang dianggap sulit, ditambah suasana belajar yang kurang nyaman, ketidaknyamanan siswa kepada guru hingga pada jumlah materi pelajaran yang terlalu banyak. (Anwar, 2023). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa yang diakibatkan oleh dorongan dan tuntutan baik dari diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan yang beradampak pada fisik, mental dan psikologi siswa.

## 1.3 Faktor faktor yang mempengaruhi stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi

Menurut Desmita ada beberapa hal yang menjadi sumber stres akademik (Desmita, 2012)

- a. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik) Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.
- b. *Task Demands* (Tuntutan Tugas) Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugastugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*), dan tugas-tugas yang di kerjakan di rumah (*homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
- c. *Role Demands* (Tuntutan Peran) Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang

memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki ketrampilan yang lebih.

- d. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal) Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijauhi bahkan dikucilkan teman.

#### **1.4 Gejala-Gejala Stress Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi**

Menurut Hardjana (Dalam Rahmadani, 2004 hal 26) gejala Stress dibagi menjadi 4 bagian, yaitu;

- a. Gejala fisik

Gejala fisik ini berupa: sakit kepala, insomnia, sakit punggung, diabetes, gatal-gatal pada kulit, urat tegang, tekanan darah tinggi, berkeringat, perubahan selera makan, mudah lelah dan tambah banyaknya melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.

- b. Gejala emosional

Bila tidak ditangani dengan baik, Stress dapat membawa individu berurusan dengan psikiater. Gejala emosional Stress antara lain; gelisah, depresi, badmood, mudah marah, gugup, harga diri menurun, mudah tersinggung, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (burn out).

- c. Gejala intelektual

Mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan “mendiamkan” orang lain.

- d. Gejala interpersonal

Stress memengaruhi hubungan dengan orang lain baik di dalam maupun di luar rumah. gejala-gejalanya antara lain: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan “mendiamkan” orang lain.

#### **1.5 Macam Macam Stress Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi**

Menurut Matheny (Magfiratulah, 2021 hal 332) terdapat dua jenis stres akademik di lingkungan sekolah, yaitu:

- a) *Academic Stressor*, stres ini berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti dalam hal penguasaan materi dan evaluasi belajar suatu materi yang diajarkan di sekolah.

- b) *Social Stressor*, yaitu suatu stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti dalam hal berinteraksi dengan guru, teman sebaya, maupun segala macam bentuk partisipasi peserta didik di dalam kelas.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study research*). Pendekatan kualitatif adalah salah satu pendekatan penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan persektif individu yang diteliti. Selain itu, pendekatan kualitatif dimana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Adapun pengertian dari deskriptif menurut Sugiyono yang dikutip oleh Melinda Rizky, yaitu suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Setelah peneliti mengumpulkan data dari hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi, selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis oleh peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang mengacu pada rumusan masalah. Berdasarkan hasil analisis maka dapat terdeskripsikan sebagai berikut:

Dimana ada akibat di situ ada hal hal yang menjadi penyebab sesuatu itu terjadi, begitupun dengan stres akademik yang terjadi di SMA Muhammadiyah Banyuwangi terjadi karena beberapa faktor, diantaranya :

Penelitian dengan teori yang dikemukakan oleh Desmita. yang mana menurut Desmita ada empat faktor penyebab stres akademik. Diantaranya ;fisika demands (tuntutan fisik), taks demands (tuntutan tugas), role demands (tuntutan peran), dan interpersonal demands (tuntutan interpersonal).(Desmita, 2012)

Hasil temuan di lapangan menunjukkan banyak hal yang menyebabkan terjadinya stres akademik. Diantaranya keadaan sekolah yang belum siap secara fisik untuk bisa mendukung perkembangan siswa dengan baik, hal ini bisa memberikan dampak yang kurang bagus terhadap keefektifan proses pembelajaran. seperti masih adanya kelas yang tidak ada lampu, papan tulis yang kondisinya sudah rusak, kantin yang masih kurang, hanya dijaga oleh satu orang saja sementara siswa banyak, karena terlalu banyak dan mengantri pada akhirnya ada yang terlambat masuk kelas karena masih lapar, serta WC yang kurang bersih.

Secara umum orang-orang sering menilai sesuatu dengan menilai fisik, karena fisik bisa dijadikan gambaran akan sesuatu, termasuk ketika melihat sekolah secara fisik akan

tergambar kondisi lingkungannya baik yang di ruangan ataupun luar ruangan, Karena fisik sekolah pun bisa memberikan dampak terhadap perkembangan siswa, baik dampak positif atau pun negatif. seperti halnya fasilitas sekolah yang memadai akan menjadi sebuah dorongan untuk semangat belajar dan bisa mengekspresikan diri, beda hanya ketika tampilan sekolah kurang menarik dan fasilitas kurang memadai ini akan menimbulkan ketidaknyamanan dan menjadi penghambat terhadap perkembangan siswa dan bisa menimbulkan stres.

Pembentukan karakter dan mentalitas menjadi salah satu alasan orang tua menyekolahkan anaknya lebih dari pada itu orang tua atau keluarga menyimpan harapan kepada anak tersebut untuk bisa sekolah dengan baik dan bisa berprestasi. Walaupun harapan tersebut tidak diucapkan secara langsung dan tidak secara terus menerus, tapi sedikitnya itu akan menjadi sebuah beban yang ditanggung oleh siswa, karena sudah ada harapan yang disimpan kepada siswa tersebut.

proses evaluasi pembelajaran disamping dalam bentuk ujian ada juga dalam bentuk tugas tugas, penuntasan tugas tugas akademik pada suatu mata pelajaran baik untuk dilakukan, namun ketika penuntasan tugas tugas tersebut harus diselesaikan dengan tanpa melihat tingkatan dengan harus mengikuti kelas di tingkat sebelumnya itu menjadi sebuah beban moral bagi siswa tersebut karena harus ikut ke kelas bersama adik tingkat untuk menyelesaikan persoalan akademik yang belum tuntas.

Sebagian Orang ketika dihadapkan dengan kaum pelajar akan berekspektasi bahwa kaum pelajar merupakan seseorang yang mempunyai wawasan yang luas, ilmu yang tinggi dan memiliki kepribadian yang baik, namun pada kenyataannya tidak semua siswa seperti itu karena beberapa hal. dalam hal ini pelajar atau siswa dituntut untuk bisa menunjukkan bahwa mereka itu adalah orang-orang yang memiliki integritas sebagai pelajar, karena terkadang sebagian masyarakat tidak mau tau bagaimana proses pendidikannya, yang terbayang oleh masyarakat hasil yang diperoleh. Apalagi sekolah yang nota benarnya berlatar belakang agama Islam, orang-orang akan memiliki ekspektasi yang lebih terhadap para pelajar.

Stres akademik dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi. Berikut adalah beberapa gejala yang mungkin dialami oleh siswa yang terkena stres akademik:

Gejala Fisik, Gejala fisik yang sering muncul pada siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi adalah sakit kepala, perubahan selera makan, berkeringat, dan banyak melakukan kesalahan dalam pekerjaan. Beberapa siswa mungkin juga mengalami gejala fisik lainnya, seperti sakit perut, mual, dan mudah lelah. Gejala fisik ini disebabkan oleh tekanan dan stres yang dialami oleh siswa dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka.

Gejala Emosional, Stres akademik dapat memicu gejala emosional yang berupa gelisah, bad mood, dan gugup. Beberapa siswa mungkin juga merasa tertekan, sedih, dan putus asa.

Gejala emosional ini disebabkan oleh rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran yang terus menerus menghantui siswa.

Gejala Intelektual, Siswa yang mengalami stres akademik dapat mengalami gejala intelektual berupa kehilangan kepercayaan kepada orang lain dan mengambil sikap terlalu membenteng dan mempertahankan diri serta menghindari komunikasi dengan orang lain. Beberapa siswa mungkin juga merasa sulit berkonsentrasi dan berpikir dengan jernih, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik mereka.

Gejala Interpersonal, Stres akademik juga dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa dan menyebabkan mereka jauh dari teman-teman dan anggota keluarga mereka. Beberapa siswa mungkin mengalami gejala interpersonal, seperti kehilangan kepercayaan pada orang lain dan merasa kesepian atau tidak diinginkan. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan merugikan kesehatan mental mereka.

Untuk mengatasi gejala-gejala stres akademik pada siswa, perlu dilakukan upaya pencegahan yang tepat dan membantu siswa untuk mengelola stres yang dialami. Sudah seharusnya sekolah memberikan perhatian yang serius terhadap kesehatan mental siswa dan melakukan upaya-upaya preventif serta kuratif dalam mengatasi stres akademik tersebut. Pencegahan yang tepat meliputi memberikan bimbingan terkait manajemen stres, mendukung siswa dalam kegiatan positif seperti olahraga dan seni, serta menciptakan lingkungan belajar yang santai dan menyenangkan sehingga siswa merasa nyaman dan lebih mudah mengatasi stres akademik.

Hasil wawancara dengan siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik yang cukup signifikan. Penelitian ini menggunakan teori Matheny untuk mengidentifikasi jenis-jenis stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi. Matheny membagi stres akademik menjadi dua jenis, yaitu *stresor* akademik dan *stresor* sosial.

Siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi yang diwawancarai mengalami stres akademik akibat dari beberapa faktor yang termasuk dalam kategori stresor akademik. Faktor yang menyebabkan stresor akademik tersebut adalah tugas yang ditugaskan yang terlalu banyak, mata pelajaran yang dianggap sulit, dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan dengan perbaikan nilai. Hal ini menyebabkan siswa merasa tertekan dan stres, karena mereka merasa terbebani dengan tugas dan subjek yang sulit, serta merasa cemas terhadap evaluasi dan perbaikan nilai yang akan dilakukan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) tidak termasuk dalam kategori mata pelajaran yang membuat siswa stres, bahkan sebaliknya, mata pelajaran ini menjadi sumber stres positif bagi siswa. Para siswa banyak menyukai cara pengajaran guru di mata pelajaran ini, sehingga materi yang diajarkan terasa mudah dipahami, terlebih lagi jarang ada tugas yang diberikan. Hal ini membuat siswa merasa nyaman dan senang saat belajar PAI, yang membawa dampak positif pada motivasi belajar dan pemahaman siswa terhadap materi yang disajikan.

Selain *stresor* akademik, dalam penelitian ini juga ditemukan *stresor* sosial yang dialami oleh siswa. Siswa merasa tertekan dan stres karena adanya perbedaan status antara siswa antar kelas, misalnya ada siswa yang disukai oleh kakak kelas dan hal ini menyebabkan siswa lain merasa tidak nyaman dan bersikap sinis terhadap mereka. Hal ini menunjukkan adanya tekanan yang terjadi sebagai suatu masalah sosial di lingkungan belajar siswa.

Untuk mengatasi stresor akademik dan sosial, ada beberapa cara yang dapat dilakukan. Pertama, guru dapat memberikan tugas yang relevan dan realistis kepada siswa, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dengan sukses tanpa merasa tertekan. Kedua, guru harus memotivasi siswa untuk belajar dengan cara yang efektif dan menarik di kelas, sehingga membuat siswa merasa nyaman dan senang saat belajar. Ketiga, pihak sekolah dan guru harus memastikan bahwa lingkungan belajar di sekolah terjaga kualitasnya dengan menekankan pada nilai-nilai yang mengajarkan kerja sama dan toleransi antara siswa agar masalah sosial berkurang.

Dalam keseluruhan, pengalaman siswa SMA Muhammadiyah Banyuresmi dalam mengalami stres akademik terindikasi sebagai masalah yang perlu diperhatikan dengan serius oleh para guru dan pihak sekolah. Selain memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan stresor akademik, masalah sosial dalam lingkungan belajar siswa juga perlu diperhatikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa.

Dalam konteks mengurangi stres akademik, guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dapat memainkan peran penting sebagai fasilitator dalam membantu siswa mengelola tekanan dan tuntutan akademik. Ada beberapa tindakan preventif yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu siswa mengurangi stres akademik.

Tindakan preventif pertama adalah mengidentifikasi apa yang menjadi penyebab stres akademik pada siswa. Guru harus memahami bahwa setiap siswa memiliki kepribadian dan kondisi yang berbeda-beda, sehingga penyebab stres masing-masing siswa bisa muncul karena faktor yang berbeda-beda. Beberapa faktor penyebab stres pada siswa meliputi tugas menumpuk, kebosanan dengan proses pembelajaran, rasa cemas terkait nilai, tekanan dari guru, teman sekelas, keluarga, atau bahkan, pesan dari media sosial.

Setelah mengidentifikasi penyebab stres akademik pada siswa, guru dapat memberikan solusi-solusi yang tepat bagi siswa. Sebagai contoh, jika siswa merasa terlalu banyak tugas dan merasa tertekan, guru dapat membantu dengan memberikan panduan dan sumber daya yang lebih nyaman dalam proses belajar, seperti menyelesaikan tugas secara berkelompok atau membagi-bagi waktu untuk mengerjakan tugas. Selain itu, guru juga dapat melakukan diskusi dengan siswa dan berupaya mencari solusi bersama untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh siswa.

Kesimpulannya, sebagai guru Pendidikan Agama Islam (PAI), tindakan preventif berikut dapat dilakukan untuk membantu siswa mengurangi stres akademik. Mengidentifikasi penyebab stres pada siswa, memberikan solusi untuk mengurangi stres pada siswa, dan menciptakan lingkungan kelas yang santai dan menyenangkan dapat membantu siswa menjalani proses pembelajaran dengan lebih baik dan mengurangi stres akademik yang mereka alami.

Jika siswa terkena penyakit stres akademik, tindakan *kuratif* yang tepat harus diambil untuk membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mentalnya. Berikut adalah beberapa tindakan kuratif yang dapat dilakukan oleh guru atau pihak terkait untuk membantu siswa:

Mengkoordinasikan dengan wali kelas supaya ada perhatian khusus dan kerjasama dengan guru BK agar melakukan *home visit*. Guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Jika siswa mengalami stres akademik yang cukup berat, guru BK dapat mengkoordinasikan dengan tim BK dan melakukan *home visit*. Dalam kunjungan tersebut, guru BK dapat memberikan konseling dan terapi guna membantu siswa mengatasi masalah stres akademik tersebut.

Menyuruh peserta didik agar senantiasa menjaga kualitas tidur dan makan karena berpengaruh terhadap kegiatan belajar. Waktu tidur dan gizi yang cukup memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memberikan saran agar siswa senantiasa menjaga kualitas tidur dan makan dengan baik. Dengan begitu, siswa dapat menjalani aktivitas belajar dengan lebih optimal dan dapat mengurangi risiko dari tekanan dan stres akademik. Selain itu juga mendorong agar siswa menjaga sholat lima waktu dan selalu bersyukur dan mengingat Allah SWT dan juga tetap diberikan motivasi.

Menghadapi siswa yang mengalami stres akademik, tindakan *kuratif* harus diikuti dengan tindakan preventif yang dapat mencegah terjadinya stres akademik pada siswa di masa yang akan datang. Selain itu, penting untuk pihak sekolah dan orang tua siswa untuk bekerja sama dalam memberikan pendidikan yang optimal guna memaksimalkan potensi siswa dalam belajar dan menghindari terjadinya stres akademik pada siswa.

#### 4. Kesimpulan

- 1) Ada berbagai faktor-faktor stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi yakni : kebutuhan secara fisik sekolah masih terbilang kurang baik, seperti tidak adanya penerangan di kelas diwajibkannya mengikuti ekstrakurikuler, tuntutan untuk berprestasi dari keluarga, penuntasan tugas tugas akademik karena bila belum tuntas harus pada jenjang berjalan harus di tuntaskan kembali dijenjang sebelumnya. pada saat menghadapi ujian pada saat menunggu hasil ranking dan penerapan kedisiplinan yang cukup ketat.
- 2) Banyak gejala yang terjadi yang mengarah kepada stres akademik **Pertama**, gejala fisik, berupa sakit kepala, perubahan selera makan, berkeringat, banyak melakukan kekeliruan dalam melakukan pekerjaan. **Kedua**, gejala emosional, yang bersikap emosional berupa gelisah, badmood, gugup. **Ketiga**, gejala intelektual, berupa kehilangan kepercayaan kepada orang lain dan mengambil sikap terlaun membentangi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain. **Keempat**, gejala interpersonal, yang bersikap interpersonal berupa kehilangan kepercayaan kepada orang lain.

- 3) Stres yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi pada pelajaran PAI tergolong pada stres positif. Jenis stres ini adalah jenis yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik karena jenis stres ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. Eustress ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik ataupun secara psikis. Mata pelajaran pendidikan agama Islam menjadi salah satu mata pelajaran yang sangat disukai oleh para siswa.
- 4) pendidikan agama Islam memiliki peran terhadap stres akademik baik peran preventif (pencegahan) ataupun peran kuratif (pengobatan). Tindakan preventif berupa mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan stres akademik, kemudian ditelaah, baru diambil kesimpulan awal oleh Guru PAI, lalu memberi tindakan kepada siswa dengan memberikan solusi dalam proses pembelajaran bagaimana agar tidak menegangkan, tidak terlalu serius, dan santai disertai pendekatan yang menyentuh psikologis peserta didik. Tindakan kuratif, dengan melakukan kerjasama dengan pihak terkait, seperti: wali kelas dan guru bimbingan konseling untuk memberikan motivasi dan pengawasan khusus kepada siswa supaya bisa kembali siswa bangkit dari tekanan yang diterimanya.

## Daftar pustaka

- Aliyah, S., & Susiani, D. (2022). Implementasi Pola Asuh Demokratis Dalam Mendorong Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun (Tk Darul-Arqom Di Desa Tanjung Anom Kecamatan Samarang Kabupaten Garut). *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)*, 1(1), 77–82. <https://doi.org/10.37968/anaking.v1i1.312>
- Anwar, R. (2023). *HARMONI DALAM MERDEKA BELAJAR: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Feniks Muda Sejahtera.  
<https://books.google.co.id/books?id=BULSEAAAQBAJ>
- Desmita. (2012). *psikolog Perkembangan Peserta Didik panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak usia SD, SMP dan SMA* (4th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Devani, F. (2018). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Skripsi Psikologi, 2010*, 48.  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11009>
- Magfiratulah, H. (2021). KARAKTERISTIK STRES SISWA SEKOLAH DASAR PADA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI ERA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Pada Siswa Kelas 5 Salah .... .. *Nasional Pendidikan Dasar*, 328–340.  
<http://repository.upi.edu/id/eprint/65663>
- Rahmadani, C. S. M. (2004). *HUBUNGAN ANTARA SENSE OF HUMOR DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS AKSELERASI SMA NEGERI 1 BIREUEN*. 13–48.

Raito, & Agustin, S. (2022). Pengaruh Implementasi Metode Diskusi Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Mata Pelajaran PAI Kelas X Otomatisasi & Tata Kelola (OTKP) di SMK Ciledug Al-Musaddadiyah Garut. *Jurnal MASAGI*, 01(01), 1–8. <https://doi.org/10.37968/masagi.v1i1.160>

Syahroni, J. S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGRI 1 LASEM KETIKA MENGIKUTI PEMBELAJARAN MELALUI DARING.*