

KONSEP STRES AKADEMIK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA

Windy Ana Fitriyanti

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Email: annawindy@gmail.com

Abstract

Academic stress is a psychological condition experienced by students in response to pressures within the learning environment, such as assignments, exams, academic competition, and expectations from parents and teachers. The concept of academic stress encompasses various aspects, including emotional pressure, cognitive load, and physical tension, all of which can affect students' mental health and learning behavior. This study aims to examine the concept of academic stress and its implications for students' learning behavior in school settings. Using a qualitative literature study approach, this research reviews educational psychology theories and relevant research findings. The results indicate that academic stress negatively impacts students' concentration, learning motivation, and productivity. In the long term, unmanaged stress may lead to avoidance behavior, anxiety, and even academic burnout. Therefore, it is essential for educators and parents to understand the sources of academic stress and develop learning strategies that support students' mental well-being, in order to foster positive and sustainable learning behavior.

Keywords: *Academic Stress, Learning Behavior, Academic Pressure, Student Mental Health*

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang dialami siswa sebagai respon terhadap tekanan dalam lingkungan belajar, seperti tuntutan tugas, ujian, persaingan akademik, serta harapan dari orang tua dan guru. Konsep stres akademik mencakup berbagai aspek, seperti tekanan emosional, beban kognitif, dan ketegangan fisik yang dapat memengaruhi kesehatan mental serta perilaku belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep stres akademik dan implikasinya terhadap perilaku belajar siswa di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan kualitatif studi literatur, penelitian ini menelaah berbagai teori psikologi pendidikan dan hasil riset yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan produktivitas siswa. Dalam jangka panjang, stres yang tidak terkelola dapat memicu perilaku menghindar, kecemasan, bahkan burnout akademik. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami sumber stres akademik dan menciptakan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa, guna membentuk perilaku belajar yang positif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Perilaku Belajar, Tekanan Belajar, Kesehatan Mental Siswa*

PENDAHULUAN

Pendidikan secara luas diakui sebagai aspek mendasar dalam kehidupan manusia karena dampak signifikan yang diberikannya terhadap perkembangan dan kesejahteraan manusia. Para sarjana menekankan peran penting pendidikan dalam mendorong pertumbuhan individu dan kemajuan masyarakat (Alberts, 2009; Li, 2023; Saleh & Mujahiddin, 2020). Pendidikan tidak hanya penting untuk pengembangan individu tetapi juga memainkan peran vital dalam membentuk individu agar mandiri, berpengetahuan, dan mampu mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, pendidikan dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup, mempromosikan kebahagiaan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Pendidikan dianggap sebagai batu pijakan bagi individu untuk menemukan makna dalam hidup dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat.

Selain itu, pendidikan diakui sebagai faktor kunci dalam mempromosikan kewarganegaraan yang baik, pembelajaran sepanjang hayat, dan keterampilan pemecahan masalah yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan juga dilihat sebagai alat untuk menghadapi tantangan kontemporer dan memberdayakan individu untuk menangani masalah-masalah kompleks dengan efektif. Dengan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai, pendidikan melengkapi individu untuk menghadapi masalah saat ini dan masa depan, serta mendorong generasi yang mampu beradaptasi dengan perubahan keadaan dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Inklusi pendidikan kehidupan ke dalam kurikulum juga diakui sebagai hal yang bermanfaat bagi remaja, membantu individu mengembangkan pemahaman dasar tentang kehidupan dan tujuannya. Pendidikan juga menjadi wadah bagi anak-anak untuk belajar dan bertumbuh. Pendidikan sangat penting untuk kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas hidup mereka di masa depan.

Pada era modern ini, tekanan akademik telah menjadi bagian integral dari kehidupan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Stress akademik didefinisikan sebagai respon negatif yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptasi individu. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku anak. Stres akademik dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk beban tugas yang berlebihan, ujian yang menekankan, harapan tinggi dari orang tua dan guru, serta persaingan dengan teman sebaya. Studi psikologi belajar menunjukkan bahwa stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi kognitif, mempengaruhi motivasi dan menurunkan kinerja akademik.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stres juga didefinisikan sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres

merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. (Barseli et al., 2017)

Dalam dunia pendidikan peserta didik diwajibkan untuk mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang diterapkan pada sekolah dan peserta didik juga diharapkan dapat memaksimalkan prestasinya di sekolah. Tidak hanya itu, banyak peserta didik yang juga mendapat dorongan dari keluarga untuk mendapatkan prestasi akademik dan mempertahankan prestasi tersebut. Oleh karena banyaknya dorongan tersebut tidak sedikit peserta didik yang tidak nyaman, merasa tertekan dan merasa terbebani oleh keadaan yang mengharuskannya sempurna di sekolah hingga terjadilah stres belajar atau yang sering disebut dengan stres akademik. (Rosanti et al., 2022). Stresor akademik didefinisikan sebagai rangsangan eksternal yang memicu beban psikologis dan reaksi gugup pada siswa karena pengaruh lingkungan belajar dan ekspektasi diri (Maslova, 2016). Penting untuk dicatat bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh perbedaan antara tujuan berharga siswa dan kinerja akademik mereka (Khan, 2013).

Untuk mengatasi stres akademik, siswa dapat menggunakan berbagai strategi. Mekanisme koping yang efektif sangat penting untuk mengelola stres akademik dan mempromosikan kesejahteraan. Strategi koping seperti pemecahan masalah, mencari dukungan sosial, fokus pada aspek positif, dan bekerja keras telah diidentifikasi sebagai cara efektif bagi siswa untuk mengatasi kesulitan dan situasi stres secara adaptif, yang mengarah pada pencapaian akademik yang lebih tinggi (Stoffel & Cain, 2018). Selain itu, efikasi diri akademik dan keterampilan koping stres memainkan peran penting dalam kinerja akademik (Fatimah & Hawadi, 2020). Ketahanan, terutama ketahanan akademik, adalah faktor kunci lain yang dapat membantu siswa berhasil meskipun menghadapi peristiwa dan kondisi yang menekan. Lebih jauh lagi, pembelajaran yang diatur sendiri dan kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi telah terbukti memiliki dampak positif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan pencapaian siswa.

Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian. Menurut pendapat Nurmaliyah stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Sudarsana, 2019). Dalam lingkungan akademik, Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi,

misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun dan gangguan tidur (Lumban Gaol, 2016).

Prestasi belajar atau hasil belajar merupakan kata lain untuk indeks prestasi. Pada hakikatnya, hasil belajar siswa mencakup perubahan tingkah laku yang terjadi selama proses pembelajaran. Pada dasarnya, semua ranah psikologis yang berubah karena pengalaman dan proses belajar siswa termasuk pengungkapan hasil belajar ideal. Hasil dari kegiatan belajar disebut prestasi belajar. Angka dan nilai biasanya digunakan untuk menunjukkan prestasi belajar siswa kepada orang tua. Tidak ada bukti bahwa siswa bodoh karena prestasi belajar mereka yang buruk. Karena ada banyak hal yang dapat menyebabkan siswa gagal dalam belajar.

Banyak peserta didik di sekolah menanggapi dorongan ini dengan cara yang tidak positif, menyebabkan stres akademik. Stres akademik dapat dilihat dari perubahan perilaku seperti gagal menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, mendapat nilai yang tidak memuaskan, sulit berkonsentrasi, bolos sekolah, dan peserta didik yang mengalami stres akademik sering merasa rendah diri dan tidak optimis tentang kemampuan peserta didik. Aryani menyatakan bahwa stres akademik bisa dilihat dari berbagai sikap peserta didik seperti selalu tergesa-gesa, sulit untuk mengontrol emosi, jarang bersosialisasi, dan makan tidak teratur. Sedangkan stres akademik dapat diartikan sebagai respon yang dihasilkan dari harapan atau tekanan yang terlalu tinggi yang dititik beratkan kepada peserta didik dalam meraih suatu prestasi akademik di sekolah (Rosanti et al., 2022). Kenyataannya adalah bahwa siswa seringkali tidak mencapai hasil belajar yang sebanding dengan kemampuan siswa. Ada siswa dengan kemampuan tinggi tetapi prestasi belajar yang lebih rendah, tetapi ada juga siswa dengan kemampuan rendah tetapi prestasi belajar yang lebih baik. Dalam konteks perilaku belajar, stres akademik dapat memanifestasikan diri dalam berbagai bentuk, seperti penurunan minat belajar, peningkatan prokrastinasi dan perilaku menghindar. Selain itu, stres kronis dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar dan berkembang secara optimal.

Berikut merupakan dampak dari stress akademik, yaitu : peserta didik tidak semangat dalam belajar, gagal dalam pelajaran atau tidak konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, kemampuan yang dimiliki tidak berkembang. Menurut Karneli dkk, dampak yang terjadi akibat stress akademik ialah peserta didik tidak semangat dalam menyelesaikan tugas sekolah, fungsi kognitif terganggu akibatnya peserta didik sulit untuk berkonsentrasi, mengalami gangguan psikologis dan fisik hal tersebut akan menyebabkan turunnya prestasi belajar peserta didik di sekolah. Tuntutan yang banyak ditujukan kepada peserta didik membuat peserta didik terbebani dan berakibat pada menurunnya kualitas belajar. Peserta didik yang mengalami stres akademik membutuhkan bimbingan akademik serta motivasi yang

diberikan oleh guru bimbingan konseling, guru mata pelajaran maupun orangtua (Rosanti et al., 2022).

Menurut Aryani dampak dari stres yaitu bisa membuat kacau kinerja konsentrasi peserta didik dalam melakukan kegiatan apapun termasuk belajar, dapat menimbulkan ketakutan yang berlebihan dan tidak rasional (phobia), mengalami kecemasan yang dapat terjadi tanpa sebab yang jelas, membuat perasaan menjadi sedih yang berlebihan (depression), tindakan agresif yang disebabkan oleh rasa amarah yang menyertai stres, menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit, serta stres dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa (Rosanti et al., 2022).

Menurut Nurmaliyah mengatakan bahwa teknik yang berpotensi dapat menurunkan tingkat stress akademik yaitu teknik self-instruction. Teknik self instruction ini akan membantu siswa mengelola dirinya dengan memberikan instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Sedangkan menurut Lazarus dkk mengatakan bahwa ada dua strategi untuk mengatasi situasi stres, yaitu: 1. Problem-focused coping yaitu mengatasi suatu masalah yang dirasa menekan dengan usaha untuk cara menghadapi langsung sumber tekanan atau sumber masalah sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan stres. 2. Emotion focused coping ialah suatu cara yang dilakukan untuk mengatur respon emosional yang ditampilkan saat terjadinya sebuah tekanan, hal ini dilakukan agar individu dapat menyesuaikan diri untuk mengurangi dampak negatif (Rosanti et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas dampak stres akademik terhadap perilaku belajar anak dalam konteks psikologi belajar memperkenalkan isu kompleks yang melibatkan kesejahteraan mental dan performa akademis anak. Stres akademik, sebagai hasil dari tekanan untuk mencapai target akademis yang tinggi atau persepsi diri yang rendah, telah menjadi fokus perhatian karena potensi dampaknya yang signifikan. Studi ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana stres akademik memengaruhi berbagai aspek perilaku belajar anak, termasuk konsentrasi, motivasi, dan pola belajar siswa. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi respons anak terhadap stres akademik, penelitian ini juga menyoroti pentingnya upaya untuk mengembangkan strategi pendidikan yang mendukung, serta peran dukungan sosial dari lingkungan belajar dalam mengurangi beban stres dan meningkatkan kesejahteraan anak di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research) yang bertujuan untuk mengkaji konsep stres akademik serta implikasinya terhadap perilaku belajar siswa berdasarkan sumber-sumber literatur ilmiah yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada

pemahaman mendalam terhadap teori-teori psikologi pendidikan, hasil penelitian terdahulu, dan analisis kritis terhadap fenomena stres akademik dalam konteks pembelajaran. Teknik Pengumpulan Data dilakukan melalui telaah literatur dengan cara menelusuri dan mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, seperti buku ilmiah, jurnal penelitian, artikel akademik, dan dokumen pendidikan yang memuat pembahasan mengenai stres akademik dan perilaku belajar siswa. Pemilihan sumber dilakukan secara purposive, yakni memilih referensi yang relevan, kredibel, dan mutakhir. Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yang mencakup proses identifikasi, kategorisasi, dan interpretasi data berdasarkan tema-tema utama yang ditemukan, seperti penyebab stres akademik, dampaknya terhadap perilaku belajar, serta strategi penanganannya. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk membangun pemahaman yang utuh mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku belajar siswa, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan strategi pendidikan yang lebih responsif terhadap kesehatan mental peserta didik.

PEMBAHASAN

Implementasi Teori Belajar Humanistik Dalam Pembelajaran

Dalam Pembelajaran Teori humanistik akan sangat membantu para pendidik dalam memahami arah belajar pada dimensi yang lebih luas sehingga upaya pembelajaran apapun dan pada konteks manapun akan selalu diarahkan untuk mencapai pembelajaran yang praktis dan operasional, namun sumbangan teori ini sangat besar, dapat membantu para guru dan pendidik memahami hakikat kejiwaan manusia. Dapat menentukan komponen-komponen pembelajaran seperti perumusan tujuan, pemilihan strategi pembelajaran serta pengembangan alat evaluasi kearah pembentukan manusia yang dicitakan.

Dalam prakteknya teori humanistik ini cenderung mengarahkan siswa untuk berfikir induktif, mementingkan pengalaman, serta membutuhkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses belajar. Oleh sebab itu, walaupun secara eksplisit belum ada pedoman baku tentang langkah-langkah pembelajaran dengan pendekatan humanistik, namun paling tidak langkah-langkah pembelajaran yang dikemukakan oleh ilmuwan

dapat digunakan sebagai acuan. Langkah-langkah yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1. Menentukan tujuan-tujuan pembelajaran. 2. Menentukan materi pelajaran. 3. Mengidentifikasi kemampuan awal siswa. 4. Mengidentifikasi topik-topik pelajaran yang memungkinkan siswa secara aktif melibatkan diri atau mengalami dalam belajar. (Sari, 2021)

Pada dasarnya kata “humanistik” merupakan suatu istilah yang mempunyai banyak makna sesuai dengan konteksnya. Misalnya, humanistik dalam wacana keagamaan berarti tidak percaya adanya unsur supranatural atau nilai transendental serta keyakinan manusia tentang kemajuan melalui ilmu dan penalaran. Di sisi lain humanistik berarti minat terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang tidak bersifat ketuhanan. Sedangkan humanistik dalam tataran akademik tertuju pada pengetahuan tentang budaya manusia, seperti studi-studi klasik mengenai kebudayaan Yunani dan Roma. (Qodir 2017)

Pendidikan humanistik sebagai sebuah nama pemikiran/teori pendidikan dimaksudkan sebagai pendidikan yang menjadikan humanisme sebagai pendekatan. Dalam istilah/nama pendidikan humanistik, kata “humanistik” pada hakikatnya adalah kata sifat yang merupakan sebuah pendekatan dalam Pendidikan. Teori humanistik berasumsi bahwa teori belajar apapun baik dan dapat dimanfaatkan, asal tujuannya untuk memanusiakan manusia yaitu pencapaian aktualisasi diri, pemahaman diri, serta realisasi diri orang belajar secara optimal (Arbayan 2013)

Dalam pandangan humanism, manusia memegang kendali terhadap kehidupan dan perilaku mereka, serta berhak untuk mengembangkan sikap dan kepribadian mereka. Masih dalam pandangan humanism, belajar bertujuan untuk menjadikan manusia selayaknya manusia, keberhasilan belajar ditandai bila peserta didik mengenali dirinya dan lingkungan sekitarnya dengan baik. Peserta didik dihadapkan pada target untuk mencapai tingkat aktualisasi diri semaksimal mungkin. Teori humanistic berupaya mengerti tingkah laku belajar menurut pandangan peserta didik dan bukan dari pandangan pengamat. (Arbayan 2013)

Proses pendidikan maupun pembelajaran dengan teori humanistic ini perlu untuk diaplikasikan. Dilihat dari teori ini yakni dengan memanusiakan manusia, menimbulkan gairah semangat tersendiri terhadap peserta didik untuk melaksanakan

pembelajaran, tidak hanya itu dengan teori ini, peserta didik dapat berinisiatif untuk merubah perilaku, pola pikir dan sikap atas keinginan peserta didik tersendiri. Sehingga, teori humanistic ini sangat memungkinkan terciptanya peningkatan hasil belajar pada siswa. Karena, proses belajar dapat dikatakan berhasil jika peserta didik dengan lambat laun dapat memahami dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga terciptalah aktualisasi diri dengan versi sebaik-baiknya (Al Ghozali and Fatmawati 2021).

Dalam kegiatan belajar mengajar, belajar yang dimaksud tidak hanya untuk menghafal maupun hanya untuk mengingat saja, tetapi belajar merupakan suatu proses adanya perubahan pada diri peserta didik. Perubahan yang terjadi dari hasil proses belajar dapat terlihat dalam berbagai segi, baik itu perubahan dalam sikap, tingkah laku, pengetahuan, kecakapan, keterampilan pada peserta didik. Sehingga, belajar merupakan suatu proses yang tidak bersifat pasif melainkan bersifat aktif, proses yang dilakukan dapat berupa reaksi terhadap semua kondisi yang ada pada peserta didik (Qodir 2017).

Belajar sendiri memiliki arah tujuan dalam prosesnya, yakni proses yang berupa tindakan terhadap kondisi yang ada pada peserta didik. Belajar merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk berpikir, bergerak, dan merasakan hal yang semestinya untuk dipahami setiap realita yang menghasilkan sebuah pengetahuan, tingkah laku, maupun teknologi serta karya dan suatu harapan manusia yang ingin dicapai.

Belajar merupakan bentuk penyempurnaan yang mengarah pada pengembangan diri masing-masing individu supaya kehidupannya tersebut dapat lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Belajar juga dapat dimaknai sebagai suatu penyesuaian terhadap lingkungan dan korelasi antar manusia dengan lingkungannya. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah teori belajar dalam kegiatan belajar mengajar supaya pembelajaran dapat bermakna. Teori belajar tersebut dapat kita kenal dengan teori belajar humanistic.

Dalam teori humanistik, pendidik tidak hanya mentransferkan pengetahuan atau nilai saja, melainkan pendidik mesti merancang peserta didiknya dengan kasih sayang supaya peserta didik dapat lebih peka terhadap lingkungannya. Maka dengan

adanya teori belajar humanistic ini diharapkan pendidik dapat memahami potensi yang ada pada peserta didik, sehingga berkembangnya potensi peserta didik yang bersifat positif serta dapat mengurangi potensi peserta didik yang bersifat negatif (Al Ghozali and Fatmawati 2021).

Prinsip Pendidik Humanistik

Prinsip-prinsip pendidik humanistik: a. Siswa harus dapat memilih apa yang mereka ingin pelajari. Guru humanistik percaya bahwa siswa akan termotivasi untuk mengkaji materi bahan ajar jika terkait dengan kebutuhan dan keinginannya. b. Tujuan pendidikan harus mendorong keinginan siswa untuk belajar dan mengajar peserta didik tentang cara belajar. Siswa harus termotivasi dan merangsang diri pribadi untuk belajar sendiri. c. Pendidik humanistik percaya bahwa nilai tidak relevan dan hanya evaluasi belajar diri yang bermakna. d. Pendidik humanistik percaya bahwa, baik perasaan maupun pengetahuan, sangat penting dalam sebuah proses belajar dan tidak memisahkan domain kognitif dan afektif. e. Pendidik humanistik menekankan pentingnya siswa terhindar dari tekanan lingkungan, sehingga peserta didik akan merasa aman untuk belajar. Dengan merasa aman, akan lebih mudah dan bermakna proses belajar yang dilalui (Qodir 2017).

Pembelajaran humanistik memandang siswa sebagai subjek yang bebas untuk menentukan arah hidup siswa. Siswa diarahkan untuk dapat bertanggungjawab penuh atas hidupnya sendiri dan juga atas hidup orang lain. Beberapa pendekatan yang layak digunakan dalam metode ini adalah pendekatan dialogis, reflektif, dan ekspresif. Pendekatan dialogis mengajak siswa untuk berpikir bersama secara kritis dan kreatif. Guru tidak bertindak sebagai guru yang hanya memberikan asupan materi yang dibutuhkan siswa secara keseluruhan, namun guru hanya berperan sebagai fasilitator dan partner dialog (Arbayan 2013).

Metode Belajar Pengembangan Potensi Siswa

Peranan Siswa mengaktualisasikan dirinya, mampu mengembangkan potensinya secara utuh, bermakna dan berfungsi bagi kehidupan siswa dan lingkungan sekitar. Guru fasilitator penting bagi peserta didik dalam Pendidikan. Berikut beberapa metode pembelajaran yang dapat mengembangkan seluruh potensi siswa, baik secara akademis maupun pribadi, berdasarkan yang telah disediakan 1.

Flipped Classroom Dikombinasikan dengan Team-Based Learning: Perpaduan metodologi flipped class dengan pembelajaran team-based di bidang oftalmologi pengajaran dapat meningkatkan efektivitas dan keterlibatan belajar siswa, mendorong partisipasi aktif dan pembelajaran kolaboratif. 2. Pembelajaran Mandiri (Self-Directed Learning): Siswa diberikan kebebasan untuk menetapkan tujuan belajar mereka sendiri, memilih sumber belajar, dan mengevaluasi kemajuan mereka. 3. Konseling Humanistik dan Motivasi Belajar Siswa: Penerapan teknik konseling humanistik dalam pendidikan dapat meningkatkan kesadaran diri, kebebasan berpendapat, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap motivasi belajar siswa, yang mengarah pada pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri. 4. Praktik Pendidikan Inklusif: Pendidikan inklusif memprioritaskan individualitas, kreativitas, dan pemikiran kritis, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung yang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan ide-ide mereka, terlibat dalam penemuan diri, dan mengembangkan tujuan untuk mencapai tujuan mereka sepenuhnya. potensi (Renger & Macaskill, 2021), 5. Model Humanistik dalam Pengajaran Menulis: Menerapkan pendekatan humanistik dalam pengajaran menulis dapat meningkatkan kreativitas, ekspresi diri, dan keterampilan berpikir kritis siswa, mendorong keterlibatan yang lebih dalam dengan materi pelajaran dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Teori Belajar Humanistik

Knight menjelaskan terkait humanistik sebagai *“Central to the humanistic movement in education has been a desire to create learning environment where children would be free from intense competition, harsh discipline, and the fear of failure”*. Hal-hal utama tentang teori humanistik yaitu kehendak menciptakan lingkungan pembelajaran sedemikian rupa sehingga siswa tidak terbebani persaingan ketat, takut akan kegagalan, maupun kedisiplinan yang berlebihan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Frayer yang menjelaskan bahwa tidak terdapat elemen humanistik dalam setiap penindasan maupun kekakuan liberalisme (Mansur, Nurwahidin, and Yulianti 2022).

Guru humanistik harus berpegang teguh pada beberapa prinsip dasar untuk secara efektif membina dimensi manusiawi dalam pendidikan. Prinsip-prinsip ini meliputi membangun lingkungan belajar humanistik, menetapkan tujuan

pembelajaran yang dipersonalisasi dalam kerangka humanistik, melakukan penilaian pendidikan terhadap peserta didik, mengintegrasikan aspek psikososial ke dalam pengajaran, terlibat dalam praktik reflektif dengan peserta didik, menawarkan umpan balik berkelanjutan, dan merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan peserta didik (Gracey et al. 2005). Lebih jauh, penting bagi guru untuk menumbuhkan kesadaran dan kualitas humanistik mereka, meningkatkan kedalaman konten kurikulum, dan fokus pada aspek ideologis pengajaran untuk mempromosikan pendidikan berkualitas humanistik (Wang 2020). Menganut pendekatan humanistik dalam pendidikan melibatkan dorongan siswa untuk berpikir kritis dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan, dengan demikian memelihara peserta didik yang tidak hanya berpengetahuan tetapi juga mampu menganalisis realitas dari perspektif kritis (Firdaus and Mariyat 2017).

Dalam konteks pengajaran ilmu material, reformasi kualitas humanistik memadukan pengetahuan profesional dengan elemen ideologis, menekankan koordinasi platform pengajaran, emosi siswa, dan komponen kualitas humanistik. Psikologi humanistik menganjurkan pendidikan yang mempromosikan perilaku humanistik, aktualisasi personal, keberagaman, kesejahteraan global, upaya kolaboratif, dan pendanaan yang tepat untuk mendukung inisiatif pendidikan humanistik. Selain itu, pendidikan humanistik menempatkan penekanan signifikan pada ranah afektif siswa di samping kemampuan kognitif dan linguistik mereka, mengakui peran penting emosi dalam proses pembelajaran bahasa. Praktik pengajaran inklusif yang meminimalkan kekerasan dan meningkatkan pembelajaran berkontribusi pada lingkungan pengajaran yang holistik dan humanistik (Tabe and Fomukong 2020).

Teori pembelajaran humanistik menggaris bawahi pentingnya mempertimbangkan karakteristik siswa dan dampaknya pada proses pembelajaran, menandakan pergeseran menuju pendekatan yang berpusat pada siswa (Ta'rifin 2009). Selain itu, integrasi humaniora dan ilmu sosial ke dalam pengajaran profesional meningkatkan literasi humanistik, mendorong keseragaman dalam tindakan pendidik dan mempromosikan tujuan pendidikan humanistik. Singkatnya, guru humanistik harus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, mempersonalisasi tujuan

pembelajaran, mengintegrasikan aspek psikososial, mendorong pemikiran kritis, dan memprioritaskan pengembangan afektif siswa untuk mewujudkan prinsip-prinsip pendidikan humanistik secara efektif. Dengan merangkul prinsip-prinsip ini, pendidik dapat mengembangkan pendekatan holistik terhadap pengajaran yang tidak hanya memelihara pengetahuan akademis tetapi juga nilai-nilai humanistik dan keterampilan berpikir kritis di antara peserta didik.

Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Hakikat pendidikan adalah mengembangkan harkat dan martabat manusia (human dignity) atau memperlakukan manusia sebagai humanizing human sehingga menjadi manusia yang sesungguhnya. Pendidikan dan pembelajaran di sekolah selama ini dinilai kurang demokratis. Kurangnya ruang bagi peserta didik untuk berimajinasi dan berkreasi menunjukkan eksistensinya dengan perspektif mereka sendiri menunjukkan hal itu. Padahal, kreativitas dan kemampuan berpikir kritis merupakan kecakapan yang menjadi modal anak agar mampu menghadapi tantangan dan lebih kompetitif (Arbayan 2013).

Tujuan belajar bukanlah mencari rezeki di dunia semata, tetapi untuk sampai kepada hakikat, memperkuat akhlak, artinya mencari atau mencapai ilmu/belajar yang sebenarnya dan akhlak yang sempurna. Pendidikan yang humanistik memandang manusia sebagai makhluk ciptaan tuhan dengan fitrah-fitrah tertentu untuk dikembangkan secara optimal. Selain itu pendidikan islam (humanistik) adalah pendidikan yang mampu memperkenalkan apresiasinya yang tinggi kepada manusia sebagai makhluk Allah yang mulia dan bebas serta dalam batas-batas eksistensinya yang hakiki dan tentu sebagai khalifatullah.

Berdasarkan hal tersebut di atas pendidikan diharapkan mampu menjadikan anak didik sebagai pelaku pendidikan sehingga mampu membentuk pribadi yang unggul, pribadi utuh dan pribadi yang memiliki ketangguhan dan kesiapan dalam menghadapi era persaingan global dan nilai-nilai daya saing yang tinggi dan kritis terhadap berbagai permasalahan.

Dengan terwujudnya cita-cita pendidikan di atas diharapkan siswa mampu meningkatkan prestasi belajarnya yang mana hal tersebut bisa dijadikan sebuah symbol kesuksesan dari proses pembelajaran dalam dunia pendidikan. Sebagaimana

telah tersebut di atas beberapa factor meningkatnya prestasi belajar, maka di perlukan sebuah kerjasama berbagai pihak yang terkait (Arbayan 2013).

KESIMPULAN

Dalam studi psikologi belajar mengenai dampak stres akademik terhadap perilaku belajar anak, temuan menunjukkan bahwa stres akademik dapat berpengaruh signifikan terhadap cara anak belajar dan berinteraksi dengan materi pelajaran. Anak-anak yang mengalami stres akademik cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan fokus, yang menghambat kemampuan mereka untuk memproses informasi dengan efektif. Selain itu, stres juga dapat mengurangi motivasi belajar mereka, membuat mereka merasa terbebani atau cemas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Pola belajar yang kurang efektif seperti menghindari tugas yang menantang atau mencari cara untuk mengurangi stres secara tidak produktif juga sering terjadi. Secara emosional, stres akademik dapat mempengaruhi anak dengan menyebabkan kecemasan berkelanjutan, perasaan tidak berdaya, atau bahkan gejala depresi ringan dalam beberapa kasus. Namun, penelitian juga menekankan pentingnya dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan keluarga dalam mengurangi dampak negatif stres akademik, serta menciptakan lingkungan yang mendukung untuk kesejahteraan mental anak di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rouq, F., Alotaibi, A., AlSaikhan, A., Al-Essa, M., & Al-Mazidi, S. (2022). Assessing Physiological and Psychological Factors Contributing to Stress Among Medical Students: Implications for Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16822. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416822>
- Alberts, B. (2009). Making a Science of Education. *Science*, 323(5910), 15. <https://doi.org/10.1126/science.1169941>
- Ali, S., Ahmad, T., & Khalid, T. (2015). Stress in Medical Undergraduates; Its Association With Academic Performance. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 14(2), 135–141. <https://doi.org/10.3329/bjms.v14i2.21815>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209>
- Bibi, Z. (2022). Relationship of Stress With Academic Performance Among University Students. *Journal of Management Practices Humanities and Social Sciences*, 6(6).

<https://doi.org/10.33152/jmphss-6.6.4>

- Fatimah, N., & Hawadi, L. (2020). *The Effect of Self-Regulated Learning and Tawakal (Trust in God's Plan) in Learning Towards Students' Academic Stress*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293465>
- Handayani, D. handayani. (2018). Hubungan Antara Sense of Humor dan Stres Akademik pada Siswa Full Day School. *Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 16–44.
- Kalita, S. (2023). Unraveling the Threads of Academic Stress: Exploring Theoretical Constructs and Coping Mechanisms. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, 2(12), 68–73. <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v2i12.174>
- Khan, M. (2013). Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 5(0), 4. <https://doi.org/10.7710/2168-0620.1006>
- Li, J. (2023). The Necessity of Including Life Education in Chinese Basic Education Curricula. *Science Insights Education Frontiers*, 17(2), 2733–2740. <https://doi.org/10.15354/sief.23.re250>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Ma, Z. (2023). The Study on the Influence of Academic Pressure on Academic Performance. *Journal of Education and Educational Research*, 3(2), 106–109. <https://doi.org/10.54097/jeer.v3i2.9045>
- Maslova, J. (2016). The Impact of Pedagogical Support Program on Coping Strategies, Academic Achievement and Stress Level in Adolescence. *Society Integration Education Proceedings of the International Scientific Conference*, 2, 181. <https://doi.org/10.17770/sie2016vol2.1397>
- Oketch-Oboto, J. W., & Okunya, L. O. (2018). The Relationship Between Levels of Stress and Academic Performance Among University of Nairobi Students. *International Journal of Learning and Development*, 8(4), 1. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i4.13840>
- Pacheco-Castillo, J., Casuso-Holgado, M.-J., Labajos-Manzanares, M.-T., & Morales, N. M. (2021). Academic Stress Among Nursing Students in a Private University at Puerto Rico, and Its Association With Their Academic Performance. *Open Journal of Nursing*, 11(09), 742–756. <https://doi.org/10.4236/ojn.2021.119063>
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Saleh, A., & Mujahiddin, M. (2020). Challenges and Opportunities for Community Empowerment Practices in Indonesia During the Covid-19 Pandemic Through Strengthening the Role of Higher Education. *Budapest International Research and Critics Institute (Birci-Journal) Humanities and Social Sciences*, 3(2), 1105–1113. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.946>
- Saputra, Y. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar

- Mahasiswa Jurusan Manajemen Feb Ub Di Masa Pandemi Covid 19. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Stocks, N. (2016). *BAB II LANDASAN TEORI 1*. 2008, 1–23.
- Stoffel, J., & Cain, J. (2018). Review of Grit and Resilience Literature Within Health Professions Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(2), 6150. <https://doi.org/10.5688/ajpe6150>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M.-J., Luengo, A. V. G., Rocamora-Pérez, P., & Liria, R. L. (2020). The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning Strategies of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9089. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Wildani Khoiri Oktavia, Rahmah, Hastin Wulandari, F. F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Erlangga*, 142–149.