

Pengelolaan Stres Akademik dan Kesehatan Mental Peserta Didik: Strategi Manajemen Kelas yang Berpusat pada Siswa

Siti Fatimah¹, Chairunisa^{1*}, Torikhotul Maqrifah¹, Linardo

¹Program Studi Administrasi Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia.

Abstrak

Stres akademik dan masalah kesehatan mental di kalangan peserta didik merupakan isu krusial yang memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran strategi manajemen kelas yang berpusat pada siswa dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Dengan menerapkan metode studi literatur, penelitian ini menganalisis berbagai sumber teoritis dan empiris yang berkaitan dengan faktor penyebab stres, dampak psikologis, serta intervensi dalam manajemen kelas. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan otoriter dan adanya tekanan eksternal justru memperburuk kesehatan mental siswa. Di sisi lain, pendekatan manajemen kelas yang fokus pada siswa yang stres pada otonomi, dukungan emosional, dan interaksi kooperatif telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres. Penggunaan teknik praktis seperti mindfulness dan pengembangan strategi coping adaptif dalam kelas disarankan sebagai langkah preventif dan kuratif bagi pendidik untuk membangun lingkungan belajar yang sehat dan mendukung.

Kata kunci

Stres Akademik; Kesehatan Mental; Manajemen Kelas

Abstract

Academic stress and mental health issues among students are crucial issues that affect academic performance and overall psychological well-being. This study aims to analyse the role of student-centred classroom management strategies in managing academic stress and improving students' mental health. Using a literature review method, this study analyses various theoretical and empirical sources related to stress factors, psychological impacts, and interventions in classroom management. The study shows that the use of an authoritarian approach and external pressure worsens students' mental health. On the other hand, a student-centred classroom management approach that focuses on autonomy, emotional support, and cooperative interaction has been proven effective in reducing stress levels. The use of practical techniques such as mindfulness and the development of adaptive coping strategies in the classroom are recommended as preventive and curative measures for educators to build a healthy and supportive learning environment.

Keywords

Academic Stress; Mental Health; Classroom Management

Korespondensi
Chairunisa
icachairunnisa78@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik dari aspek kognitif maupun afektif dan sosial. Namun kondisi yang ada di lapangan menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan sering kali berfungsi sebagai sumber tekanan yang signifikan bagi peserta didik. Kompleksitas beban kurikulum, tuntutan akademik dari guru dan orang tua, serta persaingan di antara siswa menghasilkan tekanan psikologis yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Kondisi ini menjadikan stres akademik sebagai isu penting dalam pendidikan modern, terutama karena kondisi yang langsung dengan motivasi, perhatian, dan kinerja belajar siswa.

Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan berlebih, penurunan kepercayaan diri, depresi ringan, serta kelelahan emosional. (Wahyuni et al., 2022) mencatat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan siswa dan fungsi sosial-emosional mereka, yang berperan sebagai pelindung terhadap gangguan emosional seperti perilaku antisosial dan depresi. Temuan ini didukung oleh (Suprayogi et al., 2019), yang menunjukkan bahwa situasi evaluasi akademik, terutama ujian penting, sering kali menjadi pemicu utamastres pada siswa. Tekanan akademik ini tidak hanya mempengaruhi kemampuan kognitif, tetapi juga mengganggu regulasi emosi dan proses adaptasi siswa di lingkungan sekolah.

Sayangnya, praktik manajemen kelas tradisional cenderung menekankan pencapaian akademik, kedisiplinan, dan kontrol guru terhadap siswa. Pendekatan ini cenderung otoriter dan tidak cukup memperhatikan kondisi psikologis peserta didik. Interaksi yang tidak fleksibel dan kurangnya dukungan emosional dari guru dapat meningkatkan tingkat stres siswa, seperti yang diungkapkan dalam penelitian (Wahyuni et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan perlunya perubahan paradigma pembelajaran menuju pendekatan yang lebih humanistik dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

Perubahan menuju pengelolaan kelas yang fokus pada siswa dianggap sebagai strategi yang dapat mengurangi efek stres akademik. Strategi ini menonjolkan signifikansi otonomi, interaksi kolaboratif, dukungan emosional, dan pengakuan terhadap variasi kebutuhan siswa. (Romano, Angelini and Consiglio, 2021) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari guru merupakan faktor krusial yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Meskipun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam kajian literatur yang secara spesifik misalnya strategi manajemen kelas yang fokus pada siswa dengan pengelolaan stres akademik dan kesehatan mental peserta didik secara menyeluruh.

Artikel ini disusun untuk membahas dinamika stres akademik dan kesehatan mental peserta yang dibesarkan berdasarkan ruang penelitian yang ada. Melalui pandangan literatur terkini, artikel ini menganalisis bagaimana strategi manajemen kelas yang berpusat pada siswa dapat berfungsi sebagai solusi preventif dan kuratif. Analisis studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pendekatan pengajaran kelas dan psikologis siswa, serta memberikan solusi praktis bagi pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan adaptif.

Metode

Metode yang diterapkan dalam penulisan artikel ini adalah studi literatur (*literature review*). Pendekatan ini dipilih untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan dari penelitian terdahulu yang terkait dengan topik stres akademik, kesehatan mental siswa, dan strategi manajemen kelas. Sumber diperoleh data berbagai artikel jurnal ilmiah internasional dan nasional yang kredibel, buku, dan prosiding konferensi.

Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan basis data akademik seperti Google Scholar dan portal jurnal pendidikan lainnya dengan menggunakan kata kunci utama: "stres akademik", "kesehatan mental siswa", "manajemen kelas berpusat pada siswa", dan "strategi coping". Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan temuan antar kajian, dan kesimpulan menarik secara komprehensif mengenai efektivitas manajemen kelas yang berpusat pada siswa dalam memitigasi stres akademik. Analisis dikhususkan pada hubungan antara gaya manajemen kelas dan tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik.

Pembahasan

Stres Akademik pada Peserta Didik

Stres di sekolah adalah reaksi psikologis terhadap proses belajar, menulis, evaluasi, kompetensi akademik, serta ekspektasi guru dan orang tua. (Lumban and Gaol, 2016) menjelaskan bahwa stres dapat dipahami melalui tiga konsep utama: stimulus, respons, dan transaksional, yang semuanya mencakup interaksi akademik dan pribadi. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal serta persepsi siswa terhadap lingkungan belajar mereka. Proses interpretasi ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan mental, pembelajaran sebelumnya, dan regulasi emosi siswa.

(Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017) menunjukan bahwa stres akademik secara langsung mempengaruhi kondisi emosional dan motivasi siswa, mengurangi konsentrasi dan kinerja. Siswa yang mengalami stres tinggi cenderung kehilangan fokus, merasa kewalahan, dan mengalami gangguan dalam tugas-tugas sekolah. Kondisi ini dapat menyebabkan pembelajaran yang tidak sehat, seperti mengabaikan tugas atau aktivitas akademik.

Rosanti, Purwanti, dan Wicaksono (2022) menemukan bahwa beban tugas dan biaya sekolah menengah atas memengaruhi kinerja akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa persaingan akademik dapat dimulai sejak usia dini dan meningkat intensitasnya. Pada kenyataannya, siswa yang secara akademik kurang beruntung jarang mendapatkan dukungan dari sumber daya sekolah atau dukungan emosional.

Selain itu, faktor internal seperti manajemen waktu, persepsi diri, dan kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan stres akademik (Nur & Hidayati, 2021). Ketika siswa tidak dapat memprioritaskan tugas atau memiliki citra diri yang ideal, mereka lebih cenderung merasa frustrasi akibat hasil belajar yang buruk. Fatimah dan Hawadi (2020) menambahkan bahwa pembelajaran yang diatur sendiri dapat meningkatkan stres akademik, terutama pada siswa yang tidak memiliki strategi belajar yang efektif. Situasi ini menunjukkan bahwa stres disebabkan oleh sistem pendidikan dan kapasitas intrapersonal siswa untuk belajar.

Lee, Jeong, dan Kim (2021) menemukan bahwa siswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi mengalami peningkatan kecemasan dan depresi, terutama selama pandemi. Meskipun konteks penelitian bersifat tingkat tinggi, fenomena ini menunjukkan bahwa penulisan akademik memiliki dampak psikologis yang konsisten di semua tingkatan pendidikan. Oleh karena itu, stres akademik harus dipahami sebagai masalah sistemik yang memerlukan intervensi saat siswa memasuki sekolah menengah dan menghadapi ekspektasi akademik yang lebih kompleks.

Melihat contoh-contoh ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak terjadi secara mandiri, tetapi terkait dengan kesehatan mental siswa. Karena itu, bagian selanjutnya fokus pada kesehatan mental siswa, yang krusial untuk memahami bagaimana stres akademik berkembang dan memengaruhi kehidupan sehari-hari siswa di sekolah.

Kesehatan Mental Peserta Didik

Berdasarkan aliran psikologi positif yang muncul pada akhir abad ke-20 masehi (Hanurawan, 2012), kesehatan mental berimplikasi pada kapasitas individu untuk menikmati hidup, menciptakan keharmonisan, serta mengupayakan aktivitas-aktivitas kehidupan dan usaha untuk mencapai daya tahan dalam menjalani kehidupan. Baumgardner & Crother (2010) menjelaskan bahwa kesehatan mental yang positif berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan subjektif individu, yang berkorelasi dengan peningkatan umur panjang, pengurangan risiko penyakit, dan peningkatan pemulihan setelah sakit.

(Salsabila, 2024) penelitian tersebut menyatakan bahwa gangguan mental memiliki tingkat signifikansi yang sebanding dengan gangguan fisik. Individu yang mengalami gangguan mental di Indonesia sering kali mendapat stigma sebagai “orang gila” atau “sakit jiwa,” dan sering kali menghadapi perlakuan yang tidak menguntungkan. Individu yang mengalami gangguan mental sering kali menunjukkan gejala seperti perasaan sedih, kecenderungan untuk mengisolasi diri, serta menghadapi tantangan dalam mengakses bantuan yang diperlukan. Hasilnya, anak-anak dan remaja mungkin menghadapi tantangan dalam kesehatan mental mereka. Gangguan mental ini dapat berdampak besar pada prestasi akademik siswa.

Beberapa bentuk gangguan mental yang sering dialami siswa berdasarkan beberapa penelitian tersebut diantaranya, yaitu rasa cemas, rasa minder atau kurang percaya diri (insecurity), stres, academic stress, depresi ringan dan kesulitan belajar.

- a. Rasa cemas (Anxiety Disorder) Kecemasan dalam komunitas psikologi sosial muncul akibat ketakutan individu yang tidak diungkapkan kepada kelompok atau masyarakat. Kecemasan dalam studi ini mencerminkan ketakutan yang tidak proporsional dan dialami oleh setiap individu, serta merupakan reaksi alami terhadap suatu peristiwa. Reaksi emosi yang muncul akibat rasa takut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, yang selanjutnya dapat mempengaruhi manifestasi atau perilaku individu tersebut. Emosi cemas merupakan pengalaman yang sering dialami oleh manusia. Ketika kita berkeinginan untuk pulang, timbul rasa lelah yang menghalangi kemampuan kita untuk melakukannya. Situasi ini dapat dianggap tidak biasa jika terjadi secara bersamaan karena adanya kecemasan.
- b. Kurang percaya diri (Insecurity) atau ketidakamanan Menurut halodok.com, ketidakamanan adalah rasa takut, keraguan, dan malu yang membuat seseorang merasa tidak aman. Siswa yang merasa kurang memiliki rasa percaya diri yang cukup adalah gambaran dari seseorang yang tidak yakin pada kemampuan dirinya (Musriani, V, 2020).
- c. Stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), didefinisikan sebagai gangguan mental dan emosional yang muncul akibat ketegangan. Stres dapat dipahami sebagai suatu kondisi di mana individu merasa terjebak, tidak berdaya, atau berupaya menghadapi situasi yang menantang, menurut informasi dari unicef.org. Dalam situasi yang penuh tekanan, stres berpotensi menyebabkan ketidakstabilan emosi. Stres dalam lingkungan akademik, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, merupakan unsur yang signifikan dan umumnya dialami oleh siswa dalam konteks sekolah, kehidupan akademis, dan aspek lainnya.
- d. Depresi merupakan suatu kondisi medis yang berdampak pada emosi dan pikiran individu, yang ditandai dengan perasaan sedih dan ketidakpuasan sebelum terlibat dalam aktivitas tertentu (Praptikaningtyas, AA dkk, 2019). Depresi pada siswa dapat mengakibatkan penurunan kualitas belajar di kelas, yang berpotensi menyebabkan hilangnya minat dalam proses pembelajaran.

- e. Tantangan kesulitan belajar merupakan kondisi yang dihadapi siswa saat menerima instruksi, yang dapat menghambat proses pembelajaran. Hambatan ini dapat mengakibatkan individu mengalami kegagalan atau kesulitan dalam proses belajar (Hakim, 2005 : 22 dalam Utami, A.P. 2020 : 92). Penyelesaian ini dapat mengakibatkan siswa tidak melanjutkan proses belajar mereka dengan optimal.

Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri (self-efficacy). Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai sejauh mana mereka menilai kemampuan diri dalam menjalankan tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan merujuk pada hasil penelitian tersebut demikian, dapat dipahami bahwa efikasi diri berperan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami siswa (Sagita, Daharnis and Syahniar, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Di sisi lain, individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menunjukkan peningkatan dalam tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini mempertegas bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa. (Noviana, Psikologi and Pendidikan, 2020)

Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik adalah kepribadian hardiness. Kobasa (1979) menjelaskan bahwa kepribadian hardiness terdiri dari sekelompok karakteristik yang memungkinkan individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres, serta mengurangi dampak negatif yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian hardiness dan stres akademik.

Penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kepribadian hardiness rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Hasel, Abdolhoseini, dan Ganji (2011) menunjukkan bahwa penerapan program pelatihan kepribadian hardiness efektif dalam meningkatkan kepribadian hardiness dan mengurangi tingkat stres yang dialami siswa, dengan dampak positif yang signifikan terhadap mereka. Individu yang memiliki tingkat hardiness rendah biasanya menunjukkan kecenderungan untuk mengalami stres akademik yang lebih tinggi.

Optimisme adalah salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik. Seligman (2006) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu perspektif yang menyeluruh, yang mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek positif, berpikir secara konstruktif, serta memberikan makna yang signifikan bagi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Mathur dan Sharma (2015) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara optimisme dan ketahanan terhadap stres akademik.

Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Huan, Yeo, Ang, dan Chong (2006) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik. Individu yang memiliki optimisme rendah biasanya menunjukkan kecenderungan untuk mengalami stres akademik yang lebih signifikan. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dan stres akademik.

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres akademis. Penelitian oleh (Mulya & Indrawati, 2016) menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dan tingkat stres akademik; semakin tinggi motivasi berprestasi, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Di sisi lain, jika motivasi berprestasi berada pada tingkat rendah, maka dapat diamati bahwa tingkat stres akademik cenderung mengalami peningkatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memainkan peran penting dalam mendorong individu untuk mengatasi tantangan atau rintangan demi mencapai prestasi dalam belajar.

Prokrastinasi merupakan faktor yang berperan dalam peningkatan stres akademik. Tice dan Baumeister (1997) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan berpengaruh pada disfungsi psikologis individu. Studi yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki peran dalam munculnya stres akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi batas waktu tertentu, yang dapat menjadi sumber tekanan signifikan dan berpotensi menimbulkan stres (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pelaksanaan tugas akademis hingga mendekati jangka waktu yang telah ditetapkan (Rumiani, 2006). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik dan stres akademik. Prokrastinasi akademik yang meningkat berbanding lurus dengan peningkatan stres akademik yang dialami. Dengan kata lain, terdapat hubungan terbalik antara tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik yang dialami. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres akademik.

Dukungan sosial orangtua mengacu pada bantuan yang diberikan orangtua kepada anak mereka, yang mencakup berbagai aspek seperti emosional, penghargaan, instrumental, informasi, serta dukungan dari kelompok (Rambe, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan tingkat stres akademik. Hubungan ini menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial orangtua dengan penurunan tingkat stres akademik yang dialami siswa. Di sisi lain, penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan antara menurunnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua dan meningkatnya stres akademik yang dialami siswa.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdiri dari dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagaimana diungkapkan oleh Puspitasari (2013) dan Gunawati, Hartati, serta Listiara (2010). Penjelasan lebih lanjut disampaikan sebagai berikut;

1. Faktor-faktor internal yang menyebabkan stres akademik adalah:

a. Pola pikir

Individu yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi yang cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Semakin besar kendali yang dimiliki individu terhadap situasi, semakin rendah kemungkinan terjadinya stres pada siswa.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat berperan penting dalam menentukan sejauh mana ia dapat mengelola tingkat toleransinya terhadap stres. Stres yang dialami oleh siswa dengan sikap optimis biasanya lebih rendah jika dibandingkan dengan siswa yang cenderung pesimis.

c. Keyakinan

Faktor internal yang selanjutnya berkontribusi terhadap tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran tentang diri mereka sendiri. Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menganalisis situasi di sekitar individu. Evaluasi yang dianggap oleh siswa dapat mengubah pola pikir mereka mengenai suatu hal, bahkan dalam jangka panjang, berpotensi menimbulkan stres psikologis.

2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

a. Pelajaran lebih intensif

Kurikulum dalam sistem pendidikan mengalami peningkatan standar yang substansial. Akibatnya, persaingan semakin ketat, durasi pembelajaran meningkat, dan beban yang ditanggung oleh siswa juga bertambah. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi kemajuan pendidikan di negara ini, tidak dapat diabaikan bahwa hal itu berkontribusi pada peningkatan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

b. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi

Siswa menghadapi tekanan yang besar untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama dihasilkan dari berbagai sumber, termasuk orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, serta dari dalam diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Individu dengan kualifikasi akademik tinggi umumnya memperoleh apresiasi sosial yang lebih besar, sedangkan mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi sering kali dipandang rendah. Siswa yang berhasil dalam akademik sering kali menerima perhatian, pengakuan, dan pujian dari masyarakat. Siswa yang tidak berprestasi di sekolah sering kali diidentifikasi sebagai lambat, malas, atau mengalami kesulitan dalam proses belajar mereka. Pendidikan selalu berperan sebagai pengukur status sosial. Individu ini sering kali dianggap sebagai sumber masalah, yang berakhir pada penolakan dari guru, kemarahan dari orang tua, serta pengabaian oleh teman-teman sebayanya.

d. Orangtua bersaing saling berlomba

Di antara orang tua berpendidikan tinggi dan memiliki akses informasi yang lebih baik, terdapat persaingan yang lebih intens untuk menghasilkan anak-anak dengan beragam kemampuan. Seiring dengan perkembangan pusat pendidikan informal, terdapat berbagai program tambahan, termasuk kelas seni rupa, musik, balet, dan drama, yang memberikan kontribusi pada persaingan di antara siswa-siswa yang paling cerdas dan serba bisa. (Pramesti et al., 2024)

Setelah menganalisis penjelasan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori. Kategori pertama adalah faktor internal, yang mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan individu. Kategori kedua adalah faktor eksternal, yang terdiri dari tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dorongan untuk memperoleh status sosial, beban pelajaran yang lebih padat, serta persaingan di antara orang tua.

Manajemen Kelas yang Berpusat pada Siswa

Manajemen kelas yang berpusat pada siswa merupakan pendekatan yang menekankan pemberdayaan peserta didik, pengembangan otonomi, serta penciptaan lingkungan pembelajaran yang aman dan suportif. Titih Huriah (2005) mengemukakan bahwa pendekatan pembelajaran yang fokus pada siswa memberikan peluang yang lebih signifikan bagi siswa untuk mengatur proses belajar mereka, sehingga dapat mengurangi tekanan instruksional yang sering muncul dalam metode pembelajaran tradisional. Clark et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan manajemen kelas yang diterapkan oleh guru berpengaruh signifikan terhadap iklim sekolah serta persepsi kenyamanan belajar siswa. Paramita et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan strategi manajemen proaktif yang mencakup komunikasi positif antara guru dan siswa berpotensi untuk mencegah stres akademik serta meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar. (Saputra and Saputri, 2024)

Di samping temuan tersebut, manajemen kelas yang fokus pada siswa mengharuskan guru untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam pengambilan keputusan terkait pembelajaran, berkolaborasi, serta mengembangkan tanggung jawab pribadi. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Sereliciouz (2021) dan Nouval (2023) tentang teori belajar humanistik yang menekankan pentingnya peran aktif siswa dalam membangun pengalaman belajarnya sendiri. Ketika siswa diberikan kesempatan untuk menyesuaikan ritme dan gaya belajar mereka, terdapat kecenderungan penurunan tekanan akademik. Hal ini disebabkan oleh perasaan dihargai dan didukung dalam lingkungan belajar.

Dalam konteks pendidikan inklusif, Page, Anderson, dan Charteris (2023) mengemukakan bahwa manajemen kelas yang adaptif dan peka terhadap beragam kebutuhan siswa dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional serta mengurangi tekanan psikologis yang mungkin muncul akibat stigma atau diskriminasi. Delbart dkk al. (2024) mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen kelas untuk guru berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka dalam menerapkan strategi pengelolaan yang lebih empatik dan humanistik. Pernyataan ini konsisten dengan pandangan Mulyasa (2022) yang menyoroti signifikansi kecakapan manajerial dan sosial bagi guru dalam membangun kelas secara psikologis yang kondusif.

Pendekatan yang fokus pada siswa berkaitan erat dengan pengembangan hubungan interpersonal yang sehat di dalam kelas. Guru yang menciptakan interaksi yang menghargai suara siswa berkontribusi pada suasana kelas yang lebih suportif dan inklusif. Hal ini dijelaskan oleh Priestley dkk al. (2022), yang menekankan pentingnya dukungan emosional dari pendidik dalam menjaga kesehatan mental siswa. Lingkungan yang aman secara psikologis mendorong siswa untuk lebih aktif bertanya, menyampaikan pendapat, dan menghadapi tantangan tanpa rasa takut akan kegagalan.

Selain itu, pendekatan ini berpotensi untuk memperkuat pengembangan keterampilan sosial-emosional siswa. Program SEL yang diterapkan di ruang kelas yang fokus pada siswa menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi serta pengurangan tekanan akademik. Shi dan Cheung (2024) mengemukakan bahwa penerapan SEL dalam proses pembelajaran yang efektif dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan resiliensi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Widodo dkk. (2024) yang menyoroti signifikansi penguatan aspek sosial-emosional dalam mendukung kemandirian dan kesehatan mental peserta didik.

Secara keseluruhan, manajemen kelas yang fokus pada siswa bukan sekadar strategi pengelolaan perilaku, melainkan sebuah pendekatan pedagogis yang menyeluruh yang mendukung kinerja akademik dan kesehatan mental. Andrews, Murry, dan Istvanffy (2023) menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang berfokus pada kebutuhan siswa dapat menghasilkan perubahan positif terhadap kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan urgensi intervensi manajemen kelas dalam mendukung pengelolaan stres akademik serta kesejahteraan mental peserta didik analisis pada berikutnya.

Strategi Manajemen Kelas Berpusat pada Siswa untuk Mengelola Stres Akademik

Dalam praktiknya, strategi berpusat pada siswa dapat diwujudkan melalui integrasi teknik manajemen stres ke dalam rutinitas kelas. Sebagaimana diulas oleh Wahyuni et al. (2022), metode seperti mindfulness (kesadaran penuh), latihan pernapasan, hingga penulisan jurnal rasa syukur (*gratitude journaling*) terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Aktivitas ini bukan sekadar selingan, melainkan upaya terstruktur untuk melatih siswa mengelola emosi mereka di tengah tekanan akademik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih kondusif. (Harahap and Lubis, 2024)

Lebih dalam lagi, manajemen kelas yang efektif perlu memberikan siswa strategi koping yang sesuai. Suprayogi dan Fauziah (2011) menunjukkan bahwa tanpa bimbingan yang tepat, siswa dapat terjebak dalam strategi koping yang tidak efektif, seperti agresi atau pengungkapan diri, ketika menghadapi tekanan ujian. Dengan demikian, peran guru dalam pendekatan yang fokus pada siswa adalah untuk memfasilitasi pengembangan kemampuan mengatasi masalah yang efektif, seperti menyelesaikan akar penyebab stres dan mengelola reaksi emosional, sehingga siswa dapat berkembang menjadi individu yang tangguh. (Annastasya, Puspita and Yanti, 2022)

Kesimpulan

Analisis terhadap berbagai literatur mengungkapkan bahwa stres akademik tidak bersifat terpisah, melainkan muncul dari interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut meliputi keyakinan diri (*self efficacy*), dimensi kepribadian, motivasi untuk berprestasi, perilaku prokrastinasi, dukungan sosial yang diterima siswa, tuntutan akademik, serta tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Apabila tidak dikelola secara efektif, stres akademik dapat memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental siswa. Aspek ini meliputi peningkatan kecemasan, depresi ringan, perasaan tidak aman (*insecurity*), serta penurunan motivasi dan kinerja dalam belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan manajemen kelas tradisional yang bersifat otoriter dan lebih banyak tekanan pada kontrol guru dapat melemahkan kondisi psikologis siswa. Di sisi lain, manajemen kelas yang fokus pada siswa (*student-centered classroom management*) menunjukkan dampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Pendekatan ini menyoroti signifikansi pentingnya dukungan emosional dari guru, pengembangan otonomi belajar, interaksi kooperatif, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman dan inklusif secara psikologis.

Integrasi strategi praktis seperti mindfulness, latihan pernapasan, kekuatan keterampilan coping adaptif, komunikasi positif, serta pelibatan siswa dalam proses pengambilan keputusan menunjukkan kontribusi signifikan sebagai intervensi yang bersifat preventif terhadap stres akademik. Strategi ini dirancang untuk mendukung siswa dalam mengatasi tekanan akademik, sekaligus berkontribusi terhadap pengembangan ketahanan, pengaturan emosi, dan kemandirian dalam proses pembelajaran mereka.

Oleh karena itu, pendekatan manajemen kelas yang memfokuskan siswa sebagai pusat perhatian pedagogis dapat diidentifikasi sebagai faktor krusial dalam pengembangan iklim belajar yang sehat secara psikologis. Penerapan pendekatan ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi institusi pendidikan dalam membangun ekosistem belajar yang lebih adaptif, humanis, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Guru kini berperan lebih dari sekadar penyampai materi; mereka juga berfungsi sebagai fasilitator yang mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan menyeluruh peserta didik.

Daftar Pustaka

Annastasya, Q., Puspita, L.M. and Yanti, N.L.P.E. (2022) 'Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19', Jurnal Keperawatan, 14(2).

- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(2005), pp. 143–148.
- Hanurawan, F. (2012) 'Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Health, Mental Strategy, Development The, I N', *PSIKOPEDAGOGIA*, 1(1).
- Harahap, M. and Lubis, S.A. (2024) 'Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di sekolah', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), pp. 176–183.
- Noviana, E., Psikologi, J. and Pendidikan, F.I. (2020) 'Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Hybrid Saat Pandemi Covid-19', 2(3), pp. 199–208.
- Pramesti, M.D. et al. (2024) 'The Effect Of Parents ' Role And School Climate On Academic Stress Of Madrasah Aliyah ' S Students In Rural And Urban Area', *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 3(3), pp. 154–166.
- Romano, L., Angelini, G. and Consiglio, P. (2021) 'Academic Resilience and Engagement in High School Students : The Mediating Role of Perceived Teacher Emotional Support', *Eur. J. Investig. Health Psychol.*, 11(2), pp. 334–344.
- Sagita, D., Daharnis and Syahnar (2017) 'Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa Dony', *Jurnal Bikotetik*, 1(2), pp. 43–52.
- Salsabila, A. (2024) 'Gangguan Kesehatan Mental Dan Kualitas', *SocEd Sasambo Journa*, 2, pp. 25–33.
- Saputra, A.A. and Saputri, L. Della (2024) 'Efektivitas Manajemen Iklim Kelas Dalam', *jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 02(01).
- Suprayogi, M.N. et al. (2019) 'Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas Xii Sman 42 Jakarta Ujian Nasional Pengertian Stressor', *HUMANIORA*, 2, pp. 281–290.
- Tua, N. and Gaol, L. (2016) 'Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Wahyuni, S. et al. (2022) 'Metode Managemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Sistematis) 1', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), pp. 45–63.