

Dynamics of Academic Stress in Madrasah Ibtidaiyah Students: A Phenomenological Study

[Dinamika Stres Akademik pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah: Sebuah Studi Fenomenologis]

Febyana Damayanti¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi^{*,2)}

¹⁾Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *This study examines academic stress in Madrasah Ibtidaiyah students aged 10-12 years, a critical stage in children's psychological and academic development. The research employed a phenomenological approach to understand the experiences of two students dealing with a heavy academic workload. Data were collected through interviews and observations, focusing on emotional, cognitive, physiological, and behavioral aspects. The findings revealed that academic stress was caused by factors such as a large volume of tasks, pressure to perform, and lack of support and effective time management. This stress negatively impacted students' mental health, leading to anxiety, mood swings, sleep disturbances, and other physical symptoms. The study underscores the need for emotional support from teachers and parents, as well as the importance of balancing academic demands with recreational activities to promote psychological well-being.*

Keywords - *Academic stress; Emotional Support; Madrasah Ibtidaiyah students; Mental health impact*

Abstrak. *Penelitian ini mengkaji mengenai stress akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah berusia 10-12 tahun, yang merupakan tahap kritis dalam perkembangan psikologis dan akademik anak-anak. Metode fenomenologis digunakan dalam penelitian ini untuk memahami pengalaman siswa yang mengalami tantangan akademik yang signifikan. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan fokus pada aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa penyebab stres akademik adalah volume tugas yang besar, tekanan untuk berprestasi, kurangnya dukungan, dan manajemen waktu yang tidak efektif. Stres ini berdampak negatif pada kesehatan mental siswa dan menyebabkan gejala fisik seperti kecemasan, perubahan emosi, gangguan tidur, dan lainnya. Studi ini menekankan betapa pentingnya dukungan emosional dari guru dan orang tua, dan betapa pentingnya untuk menyeimbangkan kebutuhan akademik dengan aktivitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.*

Kata Kunci - *Stres akademik, Dukungan emosional, Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Dampak kesehatan mental*

I. PENDAHULUAN

Salah satu fenomena menarik adalah aktivitas berlebihan pada anak-anak yang dapat menyebabkan anak-anak berusia 10-12 tahun mengalami stres. Anak-anak berusia 6-12 tahun mulai mengembangkan aspek psikologis, moral, dan sosial mereka. Pada periode ini, anak-anak juga mulai mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka [1]. Stres dapat mempengaruhi anak-anak dan mengakibatkan penurunan kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa dan belum menyoroti stres akademik pada siswa. Peneliti mengungkapkan bahwa anak usia 10-12 tahun rentan terhadap stres, ketika tugas perkembangan mereka terhalang atau terhambat dalam pelaksanaannya akibat suatu kondisi [1]. Peserta penelitian adalah siswa Madrasah Ibtidaiyah yang menunjukkan tanda-tanda stres berlebihan atau kecemasan terkait pelajaran, tugas rumah, atau ujian. Selain itu, peserta juga memiliki banyak aktivitas di luar sekolah seperti les, membaca Al-Quran, dan olahraga.

Siswa mengalami tekanan akademik yang menyebabkan mereka belajar dalam waktu lama, menyelesaikan banyak tugas, dan mendapatkan hasil ujian yang memuaskan. Siswa saat ini menghabiskan banyak waktu untuk belajar, seperti mengikuti pelajaran, dibandingkan dengan siswa generasi sebelumnya yang memiliki banyak waktu untuk bermain dengan teman-teman mereka setelah sekolah [2]. Siswa saat ini memiliki waktu luang yang lebih sedikit, sehingga dikhawatirkan beban akademik yang diterima siswa berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Sebagian besar stres yang dialami anak-anak dianggap sepele oleh orang dewasa. Hal ini karena siswa kurang memiliki pengalaman belajar, sehingga bahkan situasi yang menyebabkan perubahan kecil pun dapat mempengaruhi emosi siswa.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Sepanjang 2019, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima rata-rata 456 laporan kasus per bulan, atau 5.978 kasus pelanggaran yang meningkat dari tahun sebelumnya. Laporan ini juga menunjukkan peningkatan gangguan stres pada siswa di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya di SD Negeri 11 Tanah Abang, diketahui bahwa persentase tertinggi siswa yang mengalami stres akademik adalah siswa berusia 11 tahun sebanyak 20 siswa (50%) dengan 40 siswa sebagai responden. KPAI mencatat bahwa 82,9% penyebab stres siswa berasal dari kurangnya komunikasi antara siswa dan orang tua [3]. Selain itu, hal ini diperparah oleh sikap orang tua yang cenderung memaksa siswa untuk menghabiskan energi mereka dalam rutinitas yang sibuk, sehingga hak untuk bermain dan berkreasi hilang. Peristiwa traumatis, seperti ditinggalkan oleh orang yang dicintai, dapat menyebabkan siswa mengalami gangguan depresi.

Stres akademik adalah kondisi tekanan pada siswa selama periode belajar yang dapat terjadi saat menghadapi ujian, beradaptasi dengan lingkungan, penilaian sosial, dan manajemen waktu [4]. Sementara itu, menurut (Agustina dkk., t.t.) Stres adalah situasi di mana seseorang berada dalam kondisi merasa depresi dan merasa cemas, gelisah, tegang akibat tekanan mental [3]. Stres pada usia anak-anak adalah hal yang perlu diperhatikan, terutama orang tua yang perlu lebih memperhatikan kesehatan mental anak-anak mereka. Orang tua bertanggung jawab untuk mendidik dan merawat kehidupan anak-anak mereka, termasuk menangani masalah yang dihadapi anak-anak. Stres akademik dapat disebabkan oleh target pencapaian kurikulum, tumpukan tugas rumah, dan hasil evaluasi yang tidak memuaskan.

Menurut Robotham, (2008), aspek-aspek stres akademik meliputi empat aspek, yaitu aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku [5]. Aspek emosional atau afektif mencakup perasaan negatif, termasuk perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Sementara itu, dalam aspek kognitif, kondisi stres disebabkan oleh kesulitan berkonsentrasi pada proses belajar dan memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri dari lingkungan sekitar. Aspek fisiologis fisik biasanya merasakan nyeri pada bagian tertentu tubuh atau kondisi fisik menurun. Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya [6].

Ada 2 faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal pertama dari stres adalah kemampuan diri [7]. Kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan menyelesaikan tugas dapat meningkatkan stres akademik, sementara faktor eksternal meliputi Beban Akademik [7]. Beban akademik yang berat, seperti banyaknya tugas, ujian, dan proyek, dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh *stresor akademik*, yaitu penyebab stres yang berasal dari proses belajar seperti tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, banyak tugas, dan periode belajar yang panjang [8]. Pertumbuhan siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, di mana segala sesuatu dipelajari, termasuk lingkungan rumah dan lingkungan sekolah [9].

Menurut Hadi dkk. (2021), terdapat 2 jenis stres akademik, yaitu stres akademik yang berkaitan dengan berbagai tugas sekolah seperti tugas materi dan evaluasi pembelajaran, serta stres sosial yang berkaitan dengan interaksi siswa di sekolah [10]. Selain itu, perubahan dalam sistem pembelajaran dapat menyebabkan perubahan dalam perilaku dan kebiasaan siswa [10]. Tuntutan prestasi dari orang tua dan lingkungan sekolah dapat menambah beban psikologis siswa sehingga mereka sering merasa harus mempertahankan peringkat dan mendapatkan nilai tinggi, yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan [11].

Ada dua kondisi psikologis, yaitu kondisi psikologis positif yang dapat dilihat dari motivasi belajar siswa dalam mencapai hasil belajar mereka, dan kondisi psikologis negatif yang dapat berasal dari hasil belajar siswa yang cenderung rendah [8]. Menurut Mahmudah & Rusmawati (2019), stres akademik dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan harga diri, artinya jika ada peningkatan kepercayaan diri, hal itu diikuti oleh penurunan stres akademik [12]. Untuk mengatasi hal ini, guru harus memiliki keterampilan tertentu seperti konseling Islam, komunikasi, motivasi, dan kemampuan memberikan umpan balik terhadap perasaan siswa [13].

Penelitian sebelumnya berjudul "*Overview of Stress Levels in Elementary School Children*" yang ditulis oleh Fitriani Agustina, dkk., membahas tentang tingkat stres pada siswa kelas IV dan V di SDN 11 Tanah Abang, Kabupaten PALI. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, di mana populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V sebanyak 40 siswa di SDN 11 Tanah Abang menggunakan teknik sampling total, data diperoleh melalui pengukuran stres.

Kuesioner tingkat stres dianalisis secara univariat dari setiap variabel jawaban pertanyaan. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stres yang dikategorikan sebagai stres normal memiliki persentase tertinggi, yaitu 22 orang (55,0%), yang merupakan rata-rata anak usia sekolah yang mengalami stres normal. Stres normal merupakan bagian alami dari kehidupan. Misalnya, merasa detak jantung lebih cepat setelah aktivitas, kelelahan setelah mengerjakan tugas, atau rasa takut tidak lulus ujian [3]. Dalam studi ini, hasil responden dengan stres ringan sebesar 37,5% (15), stres ringan adalah pemicu stres yang dihadapi dan dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Stres sedang 7,5%. Stres yang berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya, tugas rumah yang tidak dapat diselesaikan. Stresor ini dapat menyebabkan gejala, yaitu mudah lelah, mudah marah, sulit beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah.

Kekurangan dari literatur ilmiah sebelumnya berjudul "*Overview of Stress Levels in Elementary School Children*" adalah kurangnya solusi praktis dan aplikatif untuk mengatasi stres akademik. Salah satu keterbatasan utama literatur ilmiah tersebut adalah kurangnya pendekatan praktis dalam menangani akar masalah [13]. Banyak faktor yang

diidentifikasi, tetapi kurangnya solusi detail untuk diimplementasikan. Kurangnya solusi praktis dan relevan dapat menghambat efek positif yang dapat dihasilkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebagai acuan, ditemukan bahwa stres yang dialami oleh siswa Madrasah Ibtidaiyah disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu dalam jadwal kegiatan di sekolah, yang mengakibatkan dampak gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, stres, depresi, dan gangguan serius lainnya pada anak-anak. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membahas lebih mendalam tentang stres akademik pada siswa, yang meliputi:

1. Apa saja faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah.
2. Apa saja gejala stres pada siswa Madrasah Ibtidaiyah.

II. METODE

Desain penelitian ini menggunakan fenomenologi kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif peserta. Siswa madrasah berusia 10-12 tahun, yang mengalami stres akademik dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan sekolah adalah kriteria yang digunakan untuk menentukan peserta. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana peserta mengalami stres akademik dan faktor-faktor yang menyebabkannya.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara tidak terstruktur untuk mempelajari perspektif dan pengalaman peserta tentang stres akademik. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menciptakan suasana diskusi yang bebas sehingga peserta dapat berbagi cerita dan perspektif mereka tanpa terbatas oleh daftar pertanyaan. Untuk lebih memahami perilaku peserta, peneliti juga melakukan observasi partisipan. Pengamatan dilakukan selama peserta mengerjakan tugas sekolah. Selama pengamatan ini, peneliti mencatat perubahan emosional, tingkat konsentrasi, dan reaksi fisik peserta terhadap tugas yang berat. Metode ini digunakan untuk menghasilkan data yang lebih kontekstual dan memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik.

Peneliti menggunakan teknik triangulasi data untuk meningkatkan validitas temuan dengan menggabungkan berbagai data dan metode. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai teknik pengumpulan data seperti observasi dan wawancara, kemudian membandingkan hasilnya untuk mendapatkan gambaran yang lebih objektif dan komprehensif guna meminimalkan bias dan memperkuat kredibilitas hasil penelitian.

Dalam penelitian fenomenologis ini, analisis data dilakukan melalui reduksi data. Reduksi data merupakan proses penyaringan dan penyederhanaan data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi kemudian diorganisasikan untuk menemukan pola dan tema dalam penelitian fenomenologis ini. Proses ini juga membantu peneliti menemukan pola, tema, dan kategori penting dalam data yang besar dan kompleks.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara berdasarkan aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku pada siswa Madrasah Ibtidaiyah, diperoleh hasil sebagai berikut:

Secara emosional, hasil penelitian dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa Madrasah Ibtidaiyah mengalami gangguan emosional tingkat rendah yang meliputi munculnya perasaan negatif dari diri mereka sendiri. Dari data yang diperoleh, siswa mudah mengalami perubahan mood seperti merasa emosional dan mudah marah karena selalu diberi banyak tugas oleh guru mereka, dan sering menangis jika merasa terlalu lelah dengan tugas yang diterima.

“Emosi dan kesal, karena saya lelah di sekolah dan masih diberi tugas untuk dibawa pulang”.

“Emosi karena ada ada terlalu banyak tugas”.

“Dulu, karena ada terlalu banyak tugas. Saya menangis karena lelah”.

“Ya, sering karena saya lelah dan sudah berusaha bekerja tetapi masih banyak tugas”.

Hasil penelitian kognitif dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa Madrasah Ibtidaiyah mengalami gangguan kognitif akibat kesulitan dalam proses belajar dan memiliki perasaan negatif tentang diri mereka sendiri. Dari data yang diperoleh, ketika mendapatkan banyak tugas dengan batas waktu yang cepat dan melebihi kemampuan mereka, siswa merasa malas untuk melakukannya tetapi tetap berusahasebaik mungkin, dan jika tidak bisa melakukannya, mereka meminta bantuan dari saudara mereka.

“Awalnya saya malas melakukannya, tetapi saya tetap berusaha sebaik mungkin”.

“Saya lelah karena banyak tugas, tetapi saya tetap berusaha sebaik mungkin. Jika tidak bisa, biasanya saya meminta bantuan saudara laki-laki atau ibu saya”.

“Saya berusaha melakukan sebanyak mungkin, tapi saya merasa kesal dengan guru karena tidak mengerti”.

“Saya akan menangis karena waktu yang sedikit, tapi saya tetap melakukannya”.

Hasil penelitian fisiologis dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa Madrasah Ibtidaiyah mengalami penurunan kondisi fisik seperti kesulitan tidur karena Mereka terlalu khawatir tentang tugas sekolah mereka dan merasa pusing karena tugas-tugas tersebut sulit dan takut tidak bisa diselesaikan tepat waktu.

“Dulu, karena tugasnya begitu banyak sehingga saya tidak bisa tidur nyenyak”.

“Ya, saya pernah, karena saya punya banyak pekerjaan sekolah”.

“Ya, saya pernah merasa kepala saya berdenyut-denyut karena banyak tugas dan takut tidak bisa menyelesaikannya tepat waktu”.

“Ya, ketika saya tidak bisa menyelesaikan tugas yang sulit, saya takut dimarahi oleh guru”.

Perilaku, hasil penelitian dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa Madrasah Ibtidaiyah mengalami perubahan perilaku seperti sering menggigit kuku secara tidak sadar saat terlalu bingung mengerjakan tugas dan kurang konsisten dalam mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu.

“Terkadang saya tanpa sadar menggigit kuku saat merasa gugup”.

“Ya, saya pernah secara refleks menggigit kuku saat terlalu bingung untuk menyelesaikan tugas”.

“Kadang-kadang ya, jika tidak banyak tugas”.

B. Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa stres akademik adalah kondisi tekanan pada siswa selama periode belajar yang dapat terjadi saat menghadapi ujian, beradaptasi dengan lingkungan, penilaian sosial, dan manajemen waktu. Siswa mengalami tekanan serupa saat menghadapi stres akademik. Mereka merasa cemas yang mendalam. Penting untuk memberikan dukungan emosional dan memastikan mereka memiliki akses ke sumber daya yang dapat membantu mereka mengelola stres tersebut. Menurut Aliana & Ernawati, (2022) munculnya situasi yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dapat menimbulkan tekanan tersendiri pada siswa. Jika mereka tidak dapat menahannya, siswa akan menjadi stres [14].

Aspek stres akademik meliputi 4 aspek, yaitu aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Aspek emosional atau afektif meliputi perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Sementara dalam aspek kognitif, kondisi stres disebabkan oleh kesulitan fokus pada proses belajar dan memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri dari lingkungan sekitar. Aspek fisiologis fisik biasanya merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu atau kondisi fisik menurun. Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya [5]. Menurut Lestari & Yusufi, (2021) terdapat juga reaksi fisiologis lain yang ditandai dengan gemetar tangan dan kaki, mual perut, dan sakit kepala [15].

Ada 2 faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal pertama yang mempengaruhi stres adalah Kemampuan Diri, menurut Rinawati, (2020) “Kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan menyelesaikan tugas dapat meningkatkan stres akademik”. Kemudian Kepribadian menurut Kessler et al, (2016) “Perfeksionisme dapat membuat individu selalu berusaha mencapai hasil yang sempurna, sehingga mudah merasa cemas dan depresi.” Neurotisme dapat membuat individu lebih mudah merasa cemas dan khawatir, sehingga mudah mengalami stres.”. Sementara Faktor Eksternal meliputi Beban Akademik seperti banyak tugas, ujian, dan proyek, dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab stres akademik [16].

Gejala stres pada seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu fisik, psikologis/emosional, dan perilaku. Gejala stres akademik yang sering terjadi pada mahasiswa meliputi merasa pusing/sakit kepala tanpa alasan yang jelas, mengalami gemetar tangan, merasa tidak nyaman, tegang, cemas, atau terancam, kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak seperti biasa. Stres dapat membuat siswa tidak berfungsi dengan baik dalam melaksanakan aktivitas di sekolah sebagai respons terhadap keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas serta menghadapi berbagai masalah di sekolah [17].

Al-Qur'an, yang merupakan panduan bagi umat Islam, tidak hanya memberikan pedoman hidup, tetapi juga memberikan petunjuk tentang bagaimana manusia seharusnya hidup dengan seimbang dan sabar. Seperti yang tertulis dalam surah Al-Baqarah (2:286). Allah SWT tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya. Kepada-Nya lah pahala atas apa yang telah dilakukannya, dan kepada-Nya pula hukuman atas apa yang telah dilakukannya. (Mereka berdoa,) “Ya Allah kami, janganlah Engkau menghukum kami jika kami lupa atau berbuat salah. Ya Allah kami, janganlah Engkau membebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau membebani orang-orang sebelum kami. Ya Allah, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang tidak mampu kami tanggung. Ampunilah kami, maafkanlah kami, dan kasihanilah kami. Engkaulah Pelindung kami. Maka, tolonglah kami melawan orang-orang kafir.”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak memberikan beban yang melebihi kemampuan seseorang. Hal ini dapat dikaitkan dengan stres akademik, di mana seseorang merasa tertekan akibat tuntutan akademik. Untuk mengatasinya, perlu diingatkan bahwa Allah SWT selalu memberikan ujian yang sesuai dengan kemampuan kita dan kita dapat meminta pertolongan untuk menghadapinya.

Studi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan, kurangnya waktu untuk bermain, dan tuntutan untuk mencapai hasil belajar yang baik semua berdampak pada psikologis siswa [18]. Siswa menanggapi tekanan

akademik dengan gangguan emosional seperti cemas dan mudah marah, serta penurunan fisik seperti sakit kepala dan insomnia [5]. Faktor internal seperti kecenderungan untuk menjadi perfeksionis dan percaya diri, serta faktor eksternal seperti beban tugas yang berat dan tingginya ekspektasi dari lingkungan, berkontribusi pada timbulnya stres [19]. Hasil ini menekankan pentingnya peran guru dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional dan memperhatikan keseimbangan antara waktu siswa untuk bermain dan belajar. Hal ini tidak hanya penting untuk mencegah efek negatif dari stres akademik, tetapi juga penting untuk membantu siswa belajar bagaimana mengelola stres secara efektif, yang akan baik untuk kesehatan mereka dalam jangka panjang.

Studi ini memiliki beberapa batasan yang dapat memengaruhi akurasi dan generalisasi hasilnya. Pertama, studi ini hanya melibatkan dua peserta yaitu siswa Madrasah Ibtidaiyah berusia dalam rentan usia 10-12 tahun. Oleh karena itu, temuan yang dihasilkan mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi stres akademik pada siswa yang lebih luas. Selain itu, karena penelitian selama proses observasi dapat memengaruhi perilaku peserta karena siswa cenderung menyesuaikan diri dengan kehadiran peneliti, sehingga hasil observasi dapat bias. Selain itu, karena penelitian ini tidak memiliki data jangka panjang atau pemantauan jangka panjang, tidak mungkin untuk mengukur perubahan atau perkembangan stres akademik pada siswa seiring waktu. Karena faktor-faktor ini merupakan batasan penelitian, hasilnya harus ditafsirkan dengan hati-hati.

IV. SIMPULAN

Penelitian tentang stres akademik pada siswa Madrasah Ibtidaiyah menemukan beberapa kesimpulan penting. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah beban tugas yang berlebihan, kurangnya manajemen waktu, dan tekanan untuk menyelesaikan kegiatan sekolah. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional siswa, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Siswa Madrasah Ibtidaiyah yang mengalami stres akademik mungkin menunjukkan perubahan perilaku seperti menggigit kuku dan kurang konsisten dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mendapatkan dukungan emosional dan akses ke alat yang membantu mereka mengelola stres akademik untuk menghindari konsekuensi yang merugikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada peserta penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, dan terlibat dalam penelitian ini. Partisipasi dan kontribusi mereka sangat penting, dan informasi yang mereka berikan sangat penting untuk penelitian ini. Untuk menghasilkan temuan mendalam yang dapat memberikan manfaat lebih luas di bidang ini, mereka harus siap untuk berbagi pengalaman dan data yang relevan. Kami berharap temuan penelitian ini akan bermanfaat bagi masyarakat. Peneliti berharap temuan penelitian ini akan bermanfaat bagi masyarakat. Peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih sekali lagi kepada semua orang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] G. Permatasari, D. Ernawati, dan S. D. Anggoro, "PENGARUH TERAPI BERMAIN (MEWARNAI) TERHADAP TINGKAT STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG MENJALANI PHYSICAL DISTANCING DI RW 03 KELURAHAN KEDUNGORO TEGALSARI SURABAYA".
- [2] D. K. Pranadji dan N. Nurlaela, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR YANG SIBUK DAN TIDAK SIBUK," *J. Ilmu Kel. Dan Konsum.*, vol. 2, no. 1, hlm. 57–63, Jan 2009, doi: 10.24156/jikk.2009.2.1.57.
- [3] F. Agustina, H. Darussalam, dan N. Faiza, "Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar".
- [4] S. Alawiyah, "Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi," *Al-Idarah J. Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 2, hlm. 211–221, Nov 2020, doi: 10.24042/alidarah.v10i2.7420.
- [5] D. Robotham, "Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda," *High. Educ.*, vol. 56, no. 6, hlm. 735–746, 2008.
- [6] C. J. Spratt, L. A. MacKenzie Myles, dan E. M. Merlo, "Eating Disorders in Men: A Comprehensive Summary," *J. Mind Med. Sci.*, vol. 9, no. 2, hlm. 249–254, Okt 2022, doi: 10.22543/2392-7674.1362.
- [7] S. M. H. S. A. Rahman dan A. R. Kasa @Muhyiddin, "[Children's Stress Management According to Islamic Perspective] Pengurusan Stres Anak-Anak Menurut Perspektif Islam," *J. Islam Dan Masy. Kontemporari*, vol. 22, no. 1, Art. no. 1, Sep 2021, doi: 10.37231/jimk.2021.22.1.563.
- [8] M. Barseli, R. Ahmad, dan I. Ifdil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, Art. no. 1, Apr 2018.

- [9] D. A. Krisna, R. Wandini, dan L. Novikasari, "Hubungan Pembelajaran Daring terhadap Tingkat Stress Akademik Anak Selama Pandemi Covid 19 di SDN 2 Kedamaian Bandar Lampung," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 2, hlm. 556–567, Feb 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i2.7841.
- [10] M. N. Hadi, S. Mulyani, dan J. Caturiasari, "Karakteristik Stres Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Siswa Kelas 5 Salah Satu Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Purwakarta Jawa Barat Tahun Ajaran 2020/2021)," *Renjana Pendidik. Pros. Semin. Nas. Pendidik. Dasar*, vol. 2, no. 1, Art. no. 1, 2021.
- [11] A. Adriantoni dan G. Kenedi, "Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi," *Melior J. Ris. Pendidik. Dan Pembelajaran Indones.*, vol. 2, hlm. 27–34, Mei 2022, doi: 10.56393/melior.v2i1.1206.
- [12] S. D. Utami, "THE CORELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS OF THE GRADE XI STUDENTS AT MAN 3YOGYAKARTA," *J. Bimbingan. Dan Konseling*, vol. 6, 2015.
- [13] H. Mahmudah dan D. Rusmawati, "HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ANAK-ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SD N SRONDOL WETAN 02 SEMARANG DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 4, Art. no. 4, Mar 2019, doi: 10.14710/empati.2018.23418.
- [14] E. Novianti dan L. Mariyati, "Keterlibatan Siswa Sekolah Dasar dan Stres Akademik Sebuah Studi," *J. Islam. Psychol.*, vol. 1, hlm. 13, Agu 2024, doi: 10.47134/islamicpsychology.v1i2.78.
- [15] M. D. Aliana dan D. Ernawati, "ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA ANAK YANG MELAKSANAKAN SFH (STUDY FROM HOME) DI SDN GADING IV SURABAYA: Analysis of Factors Affecting Stress Levels in Children Who Conduct SFH (Study From Home) at SDN Gading IV Surabaya," *J. Ilm. Keperawatan Sci. J. Nurs.*, vol. 8, no. 2, hlm. 459–469, Jun 2022, doi: 10.33023/jikep.v8i2.1013.
- [16] E. P. Lestari dan A. Yusufi, "TINGKAT STRES AKADEMIK SELAMA PANDEMI COVID-19 SISWA SD NEGERI SRIDADI 04 KECAMATAN SIRAMPOG KABUPATEN BREBES," vol. 5, no. 2, 2021.
- [17] J. G. A. Perrelli, G. V. S. de Vasconcelos, J. R. Correia e Sá, P. F. P. de Medeiros, R. Uchôa, dan Z. Sanchez, "Validity of the Kessler Psychological Distress scale in Brazilian higher education students," *Rev. Lat. Am. Enfermagem*, vol. 32, hlm. e4254, doi: 10.1590/1518-8345.7073.4254.
- [18] A. Muhid dan F. Ferdianto, "Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 9, no. 1, hlm. 140–156, Jun 2020, doi: 10.30996/persona.v9i1.3523.
- [19] H. Lubis, A. Ramadhani, dan M. Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, hlm. 31, Mar 2021, doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
- [20] M. Barseli, I. Ifdil, dan L. Fitria, "Stress akademik akibat Covid-19," *JPGI J. Penelit. Guru Indones.*, vol. 5, no. 2, Sep 2020, doi: 10.29210/02733jpgi0005.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.