

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ilmu Pendidikan termasuk sebuah cabang ilmu yang ada di kelompok Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Terapan (sesuai UU No.12 Tahun 2012 pasal 10). Ilmu ini tidak hanya membahas konsep dan objek kajian keilmuannya, tetapi juga berfokus pada penerapannya dalam kehidupan nyata, khususnya dalam proses pendidikan (Dantes dkk., 2020). Menurut Ki Hajar Dewantara (1961), Kata pedagogik bersumber dari dua kosakata bahasa Yunani, yakni "*paedos*" yang bermakna anak, serta "*agogos*" yang bermakna penuntun atau pembina. Dalam konteks ilmu pengetahuan, pedagogik diartikan sebagai ilmu yang mempelajari pendidikan anak. Pendidikan adalah tempat di mana siswa dapat belajar secara aktif. Inilah sebabnya mengapa pemerintah berusaha memberikan perhatian penuh untuk mengatasi berbagai isu terkait pendidikan. Pendidikan dapat dimaknai sebagai usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana guna mewujudkan iklim serta proses pembelajaran yang mendorong mahasiswa secara aktif mengembangkan potensi yang dimilikinya, sehingga memperoleh kekuatan spiritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Yoioga, 2020).

Salah satu masalah yang sering muncul dalam lingkungan akademik adalah stres. Stres dapat disebabkan oleh sejumlah hal, antara lain beban kerja yang

berlebihan, ujian, mata pelajaran yang tidak diminati atau dikuasai dan tekanan untuk berprestasi secara akademis untuk jenjang sekolah berikutnya (Rahmawati, 2017). Yusuf (2020) mendefinisikan Ketegangan psikologis yang dirasakan oleh individu dalam konteks pendidikan disebut sebagai stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan berlebihan yang melampaui kapasitas mereka untuk melakukan tugas akademik secara efektif.

Kondisi idealnya siswa seharusnya memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, seperti membuat jadwal belajar yang seimbang, menentukan prioritas tugas, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif, serta mengalokasikan waktu istirahat yang cukup agar tidak mengalami kelelahan mental. Dukungan dari teman, keluarga, dan tenaga pendidik sangat penting dalam mengurangi stres akademik. Lingkungan yang suportif akan membantu individu merasa lebih dihargai dan termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Serta, kurikulum yang memberi ruang untuk fleksibilitas dalam belajar, metode evaluasi yang tidak hanya berfokus pada ujian tertulis, serta pendekatan pengajaran yang interaktif dapat membantu mengurangi tekanan akademik yang berlebihan. Dengan menciptakan kondisi ideal ini, diharapkan stres akademik dapat diminimalkan, sehingga siswa dapat menjalani proses pembelajaran dengan lebih nyaman, produktif, dan sehat secara mental.

Penelitian Rosihan, dkk (2023) yang dilaksanakan di SMP Negeri 19 Kota Jambi menemukan bahwa dari 70 siswa kelas VII, sebanyak 52,86 % mengalami stres akademik sedang, 17,14 % stres berat, dan 1,43 % sangat berat. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP merasakan stres akademik yang lumayan besar terjadi proses mengkaji mereka. Penelitian Sofie dan Dhini (2024)

yang dilakukan di SMA Negeri 14 Semarang terhadap 256 siswa kelas XI menunjukkan bahwa 44,54 % mengalami stres akademik sedang, 21,09 % tinggi, dan 6,25 % sangat tinggi. Data ini memperlihatkan bahwa hampir sepertiga siswa berada masuk pada jenis stres tinggi hingga sangat tinggi, yang berpotensi mengganggu keadaan kesehatan suatu mental dan prestasi belajar mereka. Penelitian Rima, dkk (2022) yang dilakukan di SMK Negeri se-kota Cimahi dengan 311 responden mengindikasikan keterangan 41 % siswa mengalami stres akademik sedang, 4 % tinggi, dan sisanya rendah. Ini memperjelas pernyataan akademik merupakan persoalan serius yang dihadapi peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan terukur untuk membantu mereka mengelola tekanan tersebut.

Berdasarkan perbandingan data dari tiga jenjang pendidikan, siswa SMA memiliki persentase stres akademik tinggi hingga sangat tinggi yang cukup besar, yaitu 27,34 %, lebih tinggi dibandingkan SMP yang sejumlah banyaknya ada dalam kategori sedang dan SMK yang sejumlah banyaknya masuk ke dalam kelompok rendah hingga sedang. Masa SMA adalah tahap penting karena siswa sedang mempersiapkan diri menuju perguruan tinggi atau dunia kerja, dengan beban belajar yang lebih berat, persaingan prestasi yang ketat, serta tuntutan dari orang tua dan lingkungan yang semakin tinggi. Kondisi ini membuat siswa SMA lebih rentan mengalami dampak negatif stres akademik, seperti menurunnya motivasi belajar, kesehatan mental terganggu, dan prestasi yang tidak optimal. Karena itu, jenjang SMA penting untuk diteliti agar bisa digali cara yang paling benar untuk membantu siswa mengatur tekanan akademik dan tetap berprestasi.

Raditya, dkk (2024) tanda tanda tekanan akademik mencakup seringnya sakit kepala, perubahan emosi yang membuat seseorang mudah marah, berat badan yang turun, perasaan gelisah, kecemasan, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan masalah tidur. Stres akademik yang dialami siswa muncul akibat berbagai faktor yang saling terhubung satu sama lain. Contoh nyatanya adalah kurangnya kebiasaan untuk mengatur waktu juga tugas secara efektif, yang dapat membuat mereka merasa kewalahan. Selain itu, rendahnya motivasi untuk belajar juga berkontribusi pada perasaan stres, karena siswa tidak merasa terinspirasi untuk mencapai tujuan akademik mereka. Beban tugas yang terlalu berat sering kali menjadi sumber tekanan tambahan, membuat siswa merasa tertekan dan tidak mampu memenuhi ekspektasi. Kemudian, tuntutan dari orang lain, seperti orang tua atau guru, serta lingkungan sekitar juga dapat menambah beban psikologis yang dirasakan siswa, sehingga meningkatkan tingkat stres akademik mereka.

Siswa SMA adalah mereka yang sedang mengikuti pendidikan formal sebelum memulai kuliah dan dunia kerja. Anak-anak SMA dikategorikan sebagai remaja dalam penelitian psikologi karena mereka matang secara sosial, psikologis, dan fisik ke titik di mana mereka dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dewasa. Peserta didik SMA yang usianya berada di antara 15 – 18 tahun, dikategorikan sedang masuk di tahap transisi atau perpindahan dari remaja menuju dewasa. Salah satu dari banyak perubahan yang terkait dengan masa remaja adalah pergeseran kemampuan berpikir kritis. Stres adalah bentuk nyata dari beragamnya masalah yang dihadapi anak-anak SMP dan SMA yang menghambat kemampuan mereka untuk belajar.

SMA Negeri 1 Seririt adalah salah satu SMA di Kabupaten Buleleng di mana banyak siswa berjuang secara akademis. Wawancara dilakukan dengan Ibu Tria, guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Seririt, pada hari Kamis, 17 April 2025. Dari perolehan wawancara yang sudah dilakukan, diperoleh data bahwa terdapat tiga siswa yang mengalami stres akademik. Guru BK mengungkapkan kondisi stres akademik di SMA Negeri 1 Seririt menunjukkan bahwa siswa sering merasa cemas yang berlebihan, merasa tertekan akibat dari beban tugas yang berlebihan, mengalami gangguan tidur, nafsu makan berkurang, sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, merasa bingung saat belajar, kurangnya motivasi belajar, dan sering mengeluh. Permasalahan ini akan membuat dampak buruk untuk kondisi mental, sehingga perlu adanya perhatian dan dukungan dari pihak sekolah untuk mengatasi masalah ini. Peneliti akan mengemas tanda-tanda seperti perilaku siswa dan sentimen negatif yang ditemui karena tekanan atau tuntutan selama proses pembelajaran.

Wawancara lebih mendalam kepada narasumber selaku siswa yang mengalami stres akademik dilakukan pada hari Senin, 4 Agustus 2025. Wawancara pertama dilakukan kepada siswa laki-laki berinisial KAY (17). Berdasarkan hasil wawancara, KAY mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tidak nyaman dan stres karena pekerjaan sekolah yang ditugaskan dalam kurun waktu yang bersamaan oleh pengajar. KAY merasa kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, dan mengikuti kegiatan sekolah lainnya. Kondisi tersebut membuat KAY sering memikirkan tugas yang belum selesai bahkan saat berada di rumah maupun sebelum tidur. Akibatnya, KAY merasa tidak tenang, mudah lelah secara mental, dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas. Selain

itu, KAY juga mengaku sering merasa takut apabila tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu atau memperoleh hasil belajar yang tidak sesuai harapan.

Wawancara selanjutnya dilakukan kepada siswa laki-laki berinisial KDA (17). Berdasarkan hasil wawancara, KDA menyampaikan bahwa dirinya sering mengalami gangguan tidur karena terlalu memikirkan tugas dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan. KDA mengaku sering tidur larut malam untuk menyelesaikan tugas sekolah sehingga kondisi fisiknya menjadi mudah lelah saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu, KDA juga mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika guru menjelaskan materi pelajaran karena pikirannya sering terfokus pada tugas yang belum selesai. Kondisi tersebut menyebabkan motivasi belajar KDA menurun dan membuat dirinya merasa kurang mampu mencapai hasil akademik yang diharapkan. KDA juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang dialaminya membuat dirinya menjadi lebih mudah cemas dan merasa terbebani selama menjalani proses pembelajaran.

Kemudian, wawancara dilakukan kepada siswa laki-laki berinisial KVP (17). Berdasarkan hasil wawancara, KVP mengeluhkan bahwa dirinya sering merasa cemas, bingung, dan kurang percaya diri ketika menghadapi tugas maupun ujian di sekolah. KVP merasa kesulitan memahami beberapa materi pelajaran sehingga dirinya takut memperoleh nilai yang rendah. Selain itu, tekanan akademik yang dialami membuat KVP mengalami penurunan nafsu makan dan kehilangan semangat untuk belajar. KVP juga mengaku sering merasa lelah, kurang berenergi, dan tidak bersemangat saat mengikuti pembelajaran di kelas. Keadaan tersebut menjelaskan adanya tekanan akademik yang dialami KVP memengaruhi kondisi fisik dan motivasi belajarnya secara keseluruhan.

Ditengah-tengah kondisi yang dihadapi oleh siswa yang mengalami stres akademik di SMA Negeri 1 Seririt, Guru BK sudah menerapkan beberapa intervensi seperti melakukan konseling individual, konseling kelompok, panggilan orang tua, bahkan *home visit*. Namun, dari upaya-upaya tersebut belum terbukti efektif dalam menangani stres akademik yang dialami oleh siswa. Hal ini disebabkan karena layanan yang diberikan belum secara khusus menyentuh cara berpikir yang buruk dari siswa yang kemudian menjadi asal usul dari munculnya stres akademik. Selain itu, keterbatasan waktu layanan BK di sekolah menyebabkan proses pendampingan terhadap siswa belum dapat dilakukan secara intensif dan berkelanjutan. Sehingga, harus ada pendekatan konseling yang memiliki struktur yang rapih dan mendalam, seperti *Cognitive Behavioral* dengan teknik relaksasi Benson, untuk membantu siswa mengatasi stres akademik yang dialami.

Penelitian ini penting dilaksanakan karena hasil wawancara dan intervensi awal menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Seririt, khususnya kelas XI, merasakan tekanan akademik yang naik akibat tuntutan dari orang di rumah, beban tugas berlebih, kesusahan konsentrasi, gangguan tidur, penurunan motivasi, hingga keluhan fisik seperti berkurangnya nafsu makan, sementara upaya penanganan yang sudah dilakukan pihak sekolah seperti konseling individual, konseling kelompok, panggilan orang tua, dan *home visit* belum memberikan hasil yang optimal. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis teori psikologis yang terbukti berpengaruh, salah satunya melalui *Cognitive Behavioral* yang mempermudah peserta didik mengenali dan banyak perubahan pada cara berpikir mereka yang buruk menjadi lebih adaptif, dikombinasikan menggunakan teknik relaksasi Benson yang menurunkan ketegangan fisik dan emosional melalui

pengaturan pernapasan dan afirmasi positif. Kombinasi kedua metode ini telah terbukti efektif menurunkan stres akademik dalam berbagai penelitian, namun belum pernah diterapkan secara terencana di SMA Negeri 1 Seririt. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta didik dapat mengelola stres dengan lebih baik, memiliki kesehatan mental yang lebih terjaga, dan mampu meningkatkan prestasi belajar mereka.

Dengan permasalahan di atas adapun solusi yang dapat diterapkan untuk meminimalisir stres akademik bagi siswa SMA salah satunya adalah penerapan konseling *cognitive behavioral* menggunakan teknik relaksasi benson. Konseling *cognitive behavioral* merupakan salah satu jenis penanganan dalam ranah yang memiliki tujuan utama pada keterkaitan relasi antara proses pikir dan afeksi serta cara berperilaku. Melalui perawatan ini, individu akan mempelajari cara mengenali dan memahami cara berpikir yang buruk atau tidak realistis yang mungkin memiliki efek pada perasaan dan perilaku mereka. Diyakini bahwa dengan mengubah perspektif ini, orang akan dapat mengubah perilaku mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Banyak kondisi psikologis, termasuk depresi, kecemasan, PTSD, stres akademik, dan gangguan perilaku lainnya, sering diobati menggunakan konseling perilaku kognitif. Dalam terapi terstruktur ini, klien dan konselor berkolaborasi untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan selama sesi yang biasanya direncanakan dengan baik.

Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral*, stres akademik dipandang sebagai hasil dari relasi antara proses pikir dan afeksi serta cara berperilaku. Pikiran negatif yang muncul pada siswa sehingga memengaruhi kondisi emosional dan perilaku mereka. Ketika siswa memiliki pemikiran irasional seperti “saya pasti gagal”, “saya

tidak mampu”, atau “saya tidak bisa menghadapi ujian”, maka siswa akan lebih mudah merasa cemas, kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, bahkan cenderung menghindari tugas akademik. Kondisi tersebut dapat memperburuk tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Melalui konseling *Cognitive Behavioral*, siswa dibantu untuk mengenali skema pikir negatif yang dimiliki, kemudian mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih realistis, positif, dan adaptif. CBT membantu siswa memahami bahwa tekanan akademik dapat dihadapi secara bertahap dan tidak selalu harus disikapi dengan rasa takut atau cemas berlebihan. Ketika pola pikir siswa mulai berubah menjadi lebih positif, maka kondisi emosional siswa juga akan membaik, sehingga tingkat stres akademik dapat menurun. Dengan demikian, pendekatan *Cognitive Behavioral* dianggap relevan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik karena tidak hanya berfokus pada gejala yang muncul, tetapi juga membantu mengubah pola pikir negatif yang menjadi sumber utama munculnya stres akademik pada siswa.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena tekanan akademik yang dialami oleh peserta didik tidak hanya berkaitan dengan pola pikir negatif, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan fisik peserta didik. Siswa yang menjanali tekanan akademik cenderung memiliki pikiran irasional seperti takut gagal, merasa tidak mampu, dan merasa terbebani oleh tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan kelelahan fisik. Pendekatan *Cognitive Behavioral* dinilai akurat dalam memberikan bantuan untuk peserta didik untuk mengidentifikasi dan memberikan perubahan pada cara berpikir mereka menjadi lebih realistis dan positif sehingga siswa mampu

menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Namun, perubahan pola pikir saja belum sepenuhnya mampu membantu siswa mencapai kondisi rileks secara emosional dan fisik. Oleh karena itu, diperlukan teknik pendukung yang mampu membantu menurunkan respon fisiologis akibat stres akademik. Teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari pendekatan *Cognitive Behavioral* membantu siswa menenangkan tubuh dan pikiran melalui latihan pernapasan dan afirmasi positif. Teknik ini membantu mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan fisik, serta membantu siswa mengontrol respon tubuh terhadap stres. Dengan demikian, integrasi CBT dan relaksasi Benson menjadi penting karena kedua pendekatan tersebut saling melengkapi dalam membantu siswa mengatasi stres akademik dari aspek kognitif, emosional, dan fisik secara menyeluruh.

Teknik relaksasi Benson merupakan suatu teknik yang menggabungkan praktik pernafasan menggunakan afirmasi positif yang digunakan untuk mengurangi stres, seseorang dapat menjadi lebih damai dan rileks dengan melepaskan semua jenis ketegangan mental dan otot. Dalam konseling, relaksasi Benson digunakan untuk mengurangi gejala terkait stres seperti sakit kepala, kecemasan, asma, tekanan darah tinggi, kesulitan tidur, dan kesulitan mengatur kemarahan. Tujuan utama teknik relaksasi benson adalah untuk membantu klien dalam meningkatkan kapasitas mereka untuk mengatur pikiran mereka untuk mengelola situasi dengan lebih baik dan mengurangi efek berbahaya dari stres. Dengan penekanan pada menyingkirkan reaksi yang tidak diinginkan dan menciptakan reaksi yang lebih positif, pendekatan *cognitive behavioral* menggunakan teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari rencana untuk mengubah perilaku non-adaptif menjadi yang lebih adaptif.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena belum optimalnya upaya pencegahan maupun penanganan stres akademik secara sistematis di sekolah. Sementara itu, pendekatan konseling yang bersifat terapeutik seperti *Cognitive Behavioral* (CBT) dipandang efektif karena mampu membantu siswa mengenali dan mengganti pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan stres. Teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari *Cognitive Behavioral* juga terbukti mampu menurunkan ketegangan fisik dan emosional yang muncul akibat tekanan akademik. Pendekatan ini membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Namun, teknik ini belum banyak diterapkan secara sistematis di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 1 Seririt. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang tidak hanya mengkaji secara teoritis, tetapi juga menguji secara empiris pengaruh konseling *Cognitive Behavioral* teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat tekanan akademik peserta didik.

Berdasarkan uraian sebuah kejadian yang sudah dijelaskan di atas, penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan karena bertujuan untuk menguji pengaruh konseling *Cognitive Behavioral* menggunakan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa di SMA Negeri 1 Seririt. Dengan fokus pada pendekatan yang bisa memberikan bantuan mereka dalam mengurangi tekanan akademik yang mereka alami, penelitian ini ditujukan untuk dapat berkontribusi secara signifikan untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman bagi siswa-siswa tersebut. Dari pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt”**. Penelitian ini penting untuk dilakukan, karena

teknik relaksasi benson terbukti dapat memberikan bantuan untuk siswa dalam mengatur adanya tekanan yang mereka alami sehingga dapat mendukung keberhasilan akademik mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan di bab sebelumnya, bisa dikenali beragam persoalan yang terkait dengan penurunan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt yaitu:

- a. Terdapat tugas yang menumpuk, adanya tuntutan dalam proses belajar siswa, serta penundaan pengerjaan tugas yang menyebabkan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt mengalami stres akademik.
- b. Kurangnya upaya untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt.
- c. Belum optimalnya pemanfaatan konseling *Cognitive Behavioral* teknik relaksasi Benson dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan atas permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti membatasi kawasan topik penelitian yang berfokus pada subjek penelitian yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt. Objek penelitian adalah pengaruh konseling *Cognitive Behavioral* teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat stres siswa kelas XI, dan lokasi penelitian adalah SMA Negeri 1 Seririt.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, terdapat rumusan masalah pada penelitian ini yakni :

- 1.4.1 Apakah Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Relaksasi Benson Berpengaruh Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seririt ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan pernyataan penelitian terkait dengan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yakni

- 1.5.1 Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seririt.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan secara praktis. Adapun manfaat pada penelitian ini yakni sebagai berikut :

- 1.6.1 Secara teoritis, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik bimbingan dan konseling, serta peningkatan kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan.

1.6.2 Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, bagi guru dan konselor di sekolah, bagi sekolah, dan bagi peneliti lain. Adapun urainnya sebagai berikut :

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan harapan untuk peserta didik dalam menjalankan teknik koing yang berdampak positif ketika berhadapan dengan tekanan akademik. Hal ini dapat membantu siswa untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka, serta meningkatkan prestasi belajar mereka
- b. Bagi guru dan konselor, hasil kajian ini dapat memberikan bantuan untuk guru dan konselor untuk lebih memahami faktor-faktor yang menyebabkan tekanan pada peserta didik, serta tanda-tanda dan konsekuensinya. Hal ini dapat membantu guru dan konselor untuk lebih efektif dalam mendukung siswa yang mengalami stres.
- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat memajukan prestasi belajar siswa dengan menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental serta emosional siswa.
- d. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat mendorong penyelidikan lebih lanjut tentang penyebab stres siswa, bersama dengan gejala dan efeknya, dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral* teknik relaksasi dalam proses konseling. Ini dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan tentang stres siswa dan cara paling berpengaruh untuk membantunya.