

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Belajar

1. Pengertian Stress Belajar

Stres merupakan kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan yang mengganggu keseimbangan dirinya sehingga individu perlu menyesuaikan diri.¹⁰ Sementara itu, stress belajar juga merupakan suatu bentuk tanggapan, baik secara fisik maupun secara psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu menyesuaikan perilakunya atau penampilannya dalam menjalani aktivitas belajar seperti mengamati, menulis, membaca, meniru, dan mendemonstrasikan. Pada hal seperti ini biasanya disebabkan oleh berbagai tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi pada kemampuan yang dimiliki.¹¹ Menurut Lazarus dan Folkman, stres dapat dimengerti dan dipahami sebagai reaksi tubuh dan pikiran kita terhadap tekanan hidup yang sedang dirasakan dan membebani sehingga kesejahteraan individu kita merasa terganggu.¹² Dalam pandangan mereka, stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik

¹⁰Prima Dian Furqoni and Yuliani Yuliani, "Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah," *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 1, no. 1 (2021): 13–24, <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i1.3930>.

¹¹Furqoni, P. D., & Yuliani, Y. (2021). Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres belajar pada anak usia sekolah. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(1), 13-24.

¹²Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.

terhadap berbagai tuntutan yang datang dari luar diri kita. Stres juga biasa muncul sebagai kondisi internal yang memicu oleh gangguan fisik. Lingkungan, maupun situasi di lingkungan sosial yang berdampak negatif pada individu.¹³ Tekanan semacam ini bagi siswa tentu dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka, sehingga kehadiran psikolog di setiap sekolah menjadi sangatlah penting agar supaya siswa yang mengalami stres mampu memperoleh bantuan dan pendampingan yang tepat.

Stres belajar adalah masalah yang umum dihadapi oleh para siswa pada umumnya di berbagai tingkatan pendidikan. Menurut Fadillah, stres dalam belajar merupakan kondisi di mana siswa mengalami tekanan baik secara fisik maupun psikologis saat menjalani setiap proses pembelajaran. Tanda-tanda dari stres belajar dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul yang pada umumnya mencakup perubahan dalam berbagai aspek fisik maupun aspek psikis siswa.

2. Ciri-Ciri Stres Belajar

Hans Selye, menjelaskan beberapa ciri-ciri stres belajar dapat dikenali dengan beberapa perubahan, baik fisik dan maupun psikis:

¹³Adhi Kusnadi and Idul Putra, "Rancang Bangun Sistem Pakar Prediksi Stres Belajar Dengan Neural Network Algoritma Backpropagation," *Ultimatics : Jurnal Teknik Informatika* 7, no. 2 (2016): 105–12, <https://doi.org/10.31937/ti.v7i2.361>.

- a. Siswa merasa gemetar, masalah tidur yang terganggu, jantung berdebar, merasa gugup dan takut, serta berkeringat.¹⁴ Sedangkan
- b. perubahan psikis: emosi, seperti mudah tersinggung dan marah-marah, pemikiran: seperti sering lupa ingatan, pikiran berantakan, sulit mengingat sesuatu, susah untuk konsentrasi.¹⁵ Hubungan antar pribadi: seperti kepercayaan terhadap orang sekitar menurun, dan merasa bangga terhadap kesalahan orang lain.

3. Faktor-faktor Penyebab Stres Belajar

Secara internal, siswa seringkali menghadapi kecemasan dalam belajar terutama saat menjelang ujian, kebiasaan yang selalu menunda-nunda tugas, dan rasa takut akan gagal, kurangnya keterampilan manajemen waktu juga dapat menyebabkan stres dalam belajar karena dapat membuat siswa kewalahan dengan adanya beban tugas yang menumpuk.¹⁶ Selain itu juga, kehilangan motivasi dan minat belajar, selalu berfikir negatif, dan merasa tidak mampu juga dapat menjadi faktor internal yang dapat memicu stres. Di sisi lain, faktor eksternal atau tekanan yang berasal dari berbagai sumber, yaitu: dimana guru yang

¹⁴Itrah, S. S., & Saman, A. Stress Inoculation Training Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa (Studi Kasus Dua Siswa Smpn 7 Pinrang) Stress Inoculation Training To Reduce Student Learning Stress (case study of two students of SMPN 7 Pinrang).

¹⁵Tauhid Abdillah, Farida Aryani, and Abdullah Sinring, "Analisis Perilaku Stres Belajar Siswa Dalam Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Dua Siswa SMPS 1 Antam) STRESS ANALYSIS OF STUDENTS LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC (Case Study of Two Students of SMPS 1 Antam)," *Journal of Education* 19, no. 2 (2019): 1–12.

¹⁶Amalia Erit Rina Fadillah, "Stresdan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psikoborneo* 1, no. 3 (2013): 148–56.

terlalu banyak memberikan tugas kepada siswanya, berasal dari tuntutan keluarga untuk mendapatkan nilai yang paling tinggi, serta tekanan akademis lainnya yang tinggi dapat memicu stres. Lingkungan belajar yang kurang kondusif, kurangnya dukungan sosial, konflik dengan teman atau keluarga, dan kurangnya dorongan dari orang tua juga dapat memperburuk kondisi stres pada anak.¹⁷ Sangat penting untuk memahami bahwa stres belajar adalah masalah kompleks yang melibatkan berbagai aspek, yakni aspek yang berasal dari diri sendiri dan aspek dari luar diri sendiri.

Secara ideal, siswa seharusnya dapat belajar dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, fokus terhadap apa yang ingin dicapai, memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, memiliki ruang belajar yang nyaman, mendapatkan dorongan dan dukungan dari orang tua, menjalin komunikasi yang baik dengan anggota keluarga dan lingkungan sekolah, serta membangun kepercayaan dalam diri sendiri.¹⁸ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Barseli dan rekan-rekannya yang berjudul “Hubungan Stress Akademik Siswa dengan Hasil Belajar”, ditemukan bahwa stres belajar pada siswa didorong oleh dua jenis faktor. Adapun yang dimaksud yaitu, faktor internal yang mencakup cara

¹⁷Program Studi et al., “Oleh : JUNI PANCA SARI HARAHAHAP,” 2019.

¹⁸ Fadillah, “Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.”

berfikir, karakter yang dimiliki, serta keyakinan yang dimiliki oleh siswa. Sementara itu, faktor eksternal yang meliputi tuntutan untuk meraih prestasi yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, jadwal pelajaran yang padat, serta adanya persaingan antar orang tua siswa. Berdasarkan pandangan dari teori Kognitif, stres dalam belajar bisa muncul ketika seseorang memiliki asumsi yang keliru lalu kemudian mempengaruhi sikap, keyakinan, atau harapannya sehingga pada akhirnya memicu perilaku yang negatif.¹⁹ Dalam hal ini, stres belajar tidak hanya berasal dari faktor eksternal seperti tugas yang sangat sulit atau tuntutan nilai tinggi tetapi juga dari bagaimana cara siswa memahami dan bereaksi terhadap tekanan dan tantangan yang dialami.

Pada saat seseorang mengalami stres, siswa perlu mengetahui asal dari penyebab seseorang mengalami stres. Sumber stres bisa berubah sejalan dengan pertumbuhan seseorang, namun stres ini bisa terjadi kapan saja sepanjang kehidupan setiap orang.²⁰ Pendapat Sarafino, menekankan beberapa sumber yang mendatangkan stres yaitu:

¹⁹Mutiara, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Sma Swasta Budisatrya Medan," *Skripsi*, 2021, ii-90, [https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara - 178600228 - Fulltext.pdf](https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara%20-%20178600228%20-%20Fulltext.pdf).

²⁰Itrah, Sulaiman Samad, and Abdul Saman, "STRESS INOCULATION TRAINING UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA (Studi Kasus Dua Siswa SMPN 7 Pinrang) STRESS INOCULATION TRAINING TO REDUCE STUDENT LEARNING STRESS (Case Study of Two Students of SMPN 7 Pinrang)," *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, no. 2 (2023): 1-13.

a. Diri Individu

Berhubungan dengan berbagai keadaan. Menurut Militer, penggerak juga pembujuk keadaan memunculkan dua keceenderungan yang bertentangan yaitu mendekat dan menjauh.

b. Keluarga

Menurut Sarafino, tindakan, keperluan, dan karakter dari masing-masing individu dalam keluarga dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi satu sama lain. Interaksi seperti ini tidak jarang menimbulkan tekanan atau stres, terutama ketika sedang terjadi perubahan besar dalam struktur keluarga.

c. Komunitas dan Masyarakat

Aktivitas individu diluar lingkup keluarga juga menjadi salah satu sumber tekanan tersendiri. Contohnya: pengalaman anak dalam dunia pendidikan, seperti tuntutan akademik yang tinggi serta persaingan antara teman, yang dapat memicu terjadinya stres. Demikian juga dengan halnya pengalaman yang berkaitan dengan dunia kerja atau lingkungan sekitar, keduanya bisa berdampak pada kondisi psikologis seseorang.

Stres merupakan aspek psikologi yang dapat dialami oleh siswa. Saat menghadapi situasi atau kondisi tersebut yang dirasakan dapat mengancam atau menekan, seseorang bisa saja menunjukkan

reaksi baik secara psikologis maupun secara fisik sebagai bentuk respon terhadap stres tersebut. Banyak aktivitas sehari-hari yang dapat menimbulkan stres terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, kehidupan pribadi individu, dan ketidakpastian masa depan.

Dari hasil penelitian yang oleh Clemmit, telah ditemukan bahwa beberapah faktor utama yang memicu stress pada siswa meliputi beban tugas sekolah yang cukup tinggi, tuntutan akademik untuk meraih prestasi, dinamika hubungan dengan teman sebaya, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, kurangnya kedekatan dengan anggota keluarga, serta pengalaman sakit atau kehilangan orang terdekat.²¹ Adanya temuan ini yang menunjukkan salah satu sumber utama stress yang dialami oleh para siswa asalnya dari lingkungan sekolahnya.

Penyebab stres pada siswa bisa muncul dari dalam diri sendiri dan dari luar diri individu. Stres berhubungan pada faktor internal seperti:

a. Hambatan psikologis/Frustasi

Frustasi muncul ketika seseorang menghadapi kendala dalam mencapai tujuan atau keinginannya. Hambatan seperti ini dapat

²¹ Mutiara, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Sma Swasta Budisatrya Medan."

timbul dari diri individu dan luar diri sendiri. Contoh sumber eksternal antara lain: bencana alam, kecelakaan, kehilangan orang tercinta, persaingan yang tidak sehat, hingga perceraian. Sementara itu, faktor internal dapat meliputi kondisi fisik yang tidak sempurna, keyakinan pribadi, maupun kebutuhan akan penghargaan diri yang tidak terpenuhi. Misalnya: pertama, seseorang yang telah berusaha keras namun gagal, kemungkinan besar akan merasa frustrasi; atau kedua, seseorang yang sedang terburu-buru tetapi terjebak kemacetan sehingga tidak bisa segera bertindak pun bisa mengalami frustrasi.

b. Konflik

Konflik muncul saat seseorang mengalami tekanan yang memberikan respons terhadap dua orang atau lebih dorongan yang saling bertentangan secara bersamaan.²² Selain itu, konflik juga bisa terjadi karena adanya perbedaan kepentingan yang membuat individu merasa cemas.²³ Umumnya, konflik yang sering dialami terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Konflik menghindar-menghindar. Terjadi ketika seseorang dihadapkan terhadap dua pilihan yang sama-sama tidak menyenangkan. Contohnya, siswa yang bosan saat belajar, namun

²²Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, 2016, [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf).

²³Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria, "Stress Akademik Akibat Covid-19," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 95, <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.

di sisi lain tidak ingin mendapatkan nilai yang jelek atau tidak dinaikkan kelas.

- 2) Konflik mendekat-dekat. Seseorang harus memilih beberapa hal yang sama menarik.²⁴ Contohnya, seorang pelajar ingin mengikuti kegiatan kelompok yang menyenangkan, tapi di waktu yang sama juga ingin menonton film favorit yang tayang ditelvisi.
- 3) Konflik mendekat-menghindar. Jenis konflik ini dialami ketika seseorang merasa tertarik dengan sesuatu hal, namun di sisi lain juga ingin menghindarinya. Ini merupakan jenis konflik yang paling sering di alami dalam kehidupan sehari-hari dan yang sangat sulit untuk diselesaikan. Contohnya, seorang siswa menyadari pentingnya belajar menjelang ujian, tetapi di sisi lain ia juga tergoda dengan bermain game bersama teman-temannya.

c. *Pressures* (Tekanan)

Seseorang bisa merasakan stres yang bersumber dari dalam dirinya sendiri, dari lingkungannya, atau bahkan kombinasi keduanya. Keinginan kuat untuk mencapai tujuan pribadi biasanya bersumber dari dalam diri, namun juga bisa diperkuat oleh ekspektasi atau tuntutan dari orang lain. Tekanan-tekanan kecil yang muncul

²⁴Abdillah, Aryani, and Sinring, "Analisis Perilaku Stres Belajar Siswa Dalam Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Dua Siswa SMPS 1 Antam) STRESS ANALYSIS OF STUDENTS LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC (Case Study of Two Students of SMPS 1 Antam)."

dalam keseharian, seperti tugas sekolah yang menumpuk, meskipun terlihat sepele jika dibiarkan terus menerus bisa berubah menjadi beban yang berat dan menimbulkan stres.

d. *Self-Imposed*

Tekanan jenis ini muncul ketika individu menaruh beban atau tuntutan tinggi terhadap dirinya sendiri. Contohnya seperti ketika seseorang merasa harus selalu menjadi yang terbaik di kelas dan tidak boleh kalah dari teman-temannya, atau merasa sangat cemas sebelum ujian karena takut tidak mampu memenuhi harapan kedua orang tuanya.

Selain itu, stres juga dapat muncul akibat perubahan yang ada dan terjadi dalam diri, khususnya pada anak remaja yang sedang mengalami masa pubertas atau datang bulan.²⁵ Perubahan fisik ini bisa berdampak pada kondisi psikologis mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Angold menunjukkan bahwa perbandingan dengan siswa laki-laki, remaja perempuan lebih rentan mengalami stress selama masa pubertas. Misalnya, munculnya jerawat bisa menurunkan rasa percaya diri mereka hingga enggan berangkat ke sekolah, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan mental.²⁶ Oleh karena itu, sangat perlu bagi remaja untuk belajar bagaimana cara mengelola stres dengan

²⁵ Abdillah, Aryani, and Sinring.

²⁶ Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*.

menggunakan strategi yang tepat, seperti mengembangkan pola pikir yang lebih terbuka, meningkatkan rasa percaya diri, serta melatih keterampilan manajemen waktu.

Menurut Aryani, adanya akibat stres belajar pada siswa bisa berasal dari dua sumber utama yaitu, faktor internalnya dan faktor eksternalnya.²⁷ Faktor internal yang memicu stress mencakup rasa frustrasi, konflik batin, tekanan pribadi, serta tuntutan yang datang dari diri sendiri. Sementara itu, faktor eksternal individu yakni pengaruh dari keluarga, lingkungannya, sekolah, dan kondisi fisik di sekitar siswa. Selanjutnya, hasil penelitian oleh Barseli dan rekan-rekannya, mengungkapkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari sisi internal, stres muncul akibat pola pikir siswa, kepribadian, dan sistem keyakinan yang mereka miliki. Sementara di sisi eksternal, stres dapat timbul akibat tekanan untuk meraih prestasi yang paling tinggi, keinginan memenuhi status sosial tertentu, beban pelajaran yang semakin padat, serta persaingan antar orang tua dalam mendorong anak mereka.²⁸ Hal inilah yang pada akhirnya memunculkan perilaku negatif dalam stres belajar.

²⁷Abdillah, Aryani, and Sinring, "Analisis Perilaku Stres Belajar Siswa Dalam Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Dua Siswa SMPS 1 Antam) STRESS ANALYSIS OF STUDENTS LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC (Case Study of Two Students of SMPS 1 Antam)."

²⁸Mutiara, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Sma Swasta Budisatrya Medan."

B. Teori Stres Kognitif Richard Lazarus

1. Latar Belakang Richard Lazarus

Richard S. Lazarus, Ph.D merupakan salah satu tokoh ternama dalam bidang psikologi, dikenal dengan peneliti, ilmuwan, dan juga profesor emeritus di Universitas California, Berkely sejak tahun 1957. Ia dilahirkan pada 3 Maret 1922 di *New York* dan wafat pada 24 November 2002. Lazarus menyelesaikan pendidikan sarjanyana di *City College of New York* pada 1942 dari Universitas Pittsburgh, ia sempat mengajar di Universitas Johns Hopkins dan Universitas Clark , dimana ia juga memimpin pelatihan klinis.

Profesor Lazarus dikenal sebagai pelopor dalam bidang kajian emosi dan stres, terutama yang berkaitan erat dengan proses kognitif dalam memahami emosi, dan menekankan pentingnya cara seseorang menghadapi stres terhadap kesejahteraan fisik, sosial, serta mental. Menurutnya, Stress dan strategi Coping merupakan dua hal yang saling berkaitan. Jika cara menghadapinya efektif, maka stres bisa memicu gangguan fisik, psikologis, dan sosial.²⁹ Pada tahun 1984, ia bekerja sama dengan Susan Folkman, mantan mahasiswinya yang juga telah menyandang gelar doktor, untuk menerbitkan buku *Stres, Appraisal, and*

²⁹Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

Coping, yang kemudian menjadi salah satu referensi akademik paling banyak dibaca dan dikutip dalam bidang tersebut.

2. Konsep Dasar Teori Stres Kognitif Richard Lazarus

Menurut Hasan, yang mengacu pada pandangan Lazarus, teori penilaian kognitif (*cognitif appraisal*) dikembangkan untuk memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai stres sebagai suatu kondisi yang mencakup berbagai aspek, mulai dari rangsangan (*stimulus*), respon individu, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya coping (*coping style*), perlindungan secara psikologis, hingga situasi sosial yang melatarbelakanginya.³⁰ Ia menekankan bahwa, kata kunci dari stres adalah “ancaman” (*threat*), yang muncul ketika seseorang secara subjektif menilai adanya dampak negatif yang mungkin timbul dari stressor.

Lazarus menyatakan bahwa penilaian terhadap suatu stressor berlangsung dalam dua tahap. Tahap pertama, yaitu *primary appraisal*, melibatkan penilaian pribadi tentang sejauh mana suatu peristiwa berkaitan dengan diri individu dan apakah hal tersebut berdampak buruk. Tahap kedua, *secondary appraisal*, berfokus pada penilaian apakah individu memiliki dukungan serta kompetensi yang mencukupi untuk menangani ancaman yang dihadapi. Reaksi stres baru akan muncul apabila individu sudah melalui kedua tahap penilaian tersebut.

³⁰E Allen, J. P., Tan, J., & Loeb, “The Power Of Secure Attachment: Building Strong Relationships In Adolescence,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

3. Strategi Mengatasi Stres Belajar Siswa

a) Problem-focused coping dalam mengatasi Stres Belajar

Strategi yang berfokus pada masalah merupakan serangkaian tindakan yang dapat terlihat maupun tidak terlihat, yang dilakukan oleh individu dalam upaya mengurangi atau akan menghilangkan tekanan psikologis ketika berada dalam situasi yang penuh stres. Sarafino menjelaskan bahwa coping adalah bentuk usaha yang dilakukan individu untuk menetralkan atau menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Sementara itu, menurut pandangan Heber dan Runyon, coping mencakup seluruh bentuk perilaku serta pikiran baik yang bernuansa positif maupun negatif yang bertujuan untuk meringankan beban psikologis agar tidak berkembang menjadi stres.³¹ Lazarus dan Folkman menambahkan mengenai stres yang dialami seseorang dapat berakibat negatif, baik terhadap kondisi fisik maupun mental. Tujuan utama dari strategi coping adalah untuk menghadapi dan mengelola berbagai tuntutan atau tekanan yang dirasakan sebagai beban, tantangan, atau hal-hal yang melampaui kapasitas pribadi seseorang. Dalam konteks pendidikan, stres belajar yang dialami siswa, khususnya dalam mata pelajaran tertentu dapat dilihat sebagai bentuk permasalahan akademik yang menjadi

³¹Siti Maryam, "Strategi Coping," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.

perhatian dalam bidang bimbingan dan konseling.³² Berdasarkan pengamatan, stres belajar siswa lebih sering dipicu oleh faktor kognitif, sehingga salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengatasinya adalah melalui strategi *Problem-focused Coping*.

b) *Emotion-focused coping* dalam Mengatasi Stres Belajar

Teknik yang berfokus pada emosi (*Emotion-Focused Coping*) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengelola emosi individu terhadap situasi atau kondisi tertentu yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi ini digunakan untuk meredakan emosi yang muncul sebagai respon terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, bukan langsung menyelesaikan masalah tersebut. Dalam praktiknya, teknik ini membantu individu dalam menilai situasi yang menekan secara lebih positif, sehingga emosi yang timbul tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. *Emotional-Focused Coping* berfungsi sebagai bentuk dukungan internal, yang memungkinkan seseorang mengendalikan reaksi emosinya ketika berada dalam tekanan atau situasi yang menantang.

³² Maryam.

C. Stres Belajar dalam Perspektif Kristen

Dalam pemahaman iman kristen, stres tidak hanya dilihat dan dipandang sebagai tekanan psikologis tetapi juga sebagai bagian dari proses pertumbuhan rohani kita. Alkitab mengajarkan kita bahwa tekanan dan pencobaan dapat membentuk karakter kita serta memperkuat iman. Seperti yang terdapat dalam kitab Yakobus 1:2-4 yang berbunyi “*Anggaplah sebagai suatu kebahagiaan apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan sebab kamu tahu bahwa ujian terhadap imanmu menghasilkan ketekunan.*” (Holy Bible, 2008). Yesus secara pribadi mengundang siapa saja yang merasa lelah dan menanggung beban hidup untuk datang kepada-Nya dalam kitab Matius 11:28-30, menandakan bahwa dalam menghadapi stres atau tekanan, termasuk stres belajar, manusia dipanggil untuk menyerahkan seluruh bebannya kepada Tuhan. Bergantung kepada Tuhan merupakan sebuah kunci untuk memperoleh ketenangan sejati dalam diri kita.

Dockery menyatakan bahwa pendidikan kristen memandang proses belajar sebagai bagian dari pembentukan iman dan karakter individu. Untuk itu, stres belajar bukanlah sesuatu yang harus dihindari sepenuhnya akan tetapi perlu dihadapi dengan hikmat dan iman.³³ Selain itu, Warren juga menekankan bahwa identitas dalam Kristus memberi makna dan tujuan hidup, sehingga individu tidak terjebak dalam tekanan duniawi seperti

³³Simanjuntak, J. (2021). *Psikologi pendidikan agama kristen*. Pbm Andi.

perveksionisme atau pencapaian semata. Untuk itu, dengan memahami stres dari sudut pandang kristen, siswa diharapkan mampu melihat tekanan akademik bukan sebagai beban yang akan menghancurkan melainkan sebagai kemampuan dan juga kesempatan untuk bertumbuh, berdoa dan mengandalkan kekuatan dan pertolongan dari Tuhan.