

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Peran Lagu Tenanglah Kini Hatiku

1. Definisi lagu secara umum

Lagu merupakan bagian dari musik yang terdiri atas unsur melodi, ritme, harmoni, dan lirik yang disusun secara sistematis sehingga menghasilkan kesatuan bunyi yang bermakna. Lagu tidak hanya berfungsi sebagai hiburan tetapi juga sebagai media komunikasi yang mengandung pesan, nilai, dan ekspresi manusia. Lagu adalah bentuk seni yang mampu menyampaikan pesan melalui kombinasi suara dan struktur tertentu yang dapat mempengaruhi pikiran serta perasaan pendengarnya.¹²

Secara umum lagu memiliki fungsi sebagai media ekspresi emosi, komunikasi pesan, serta memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis pendengarnya. Hal ini dapat dilihat secara nyata dalam lagu Tenanglah Kini Hatiku yang memiliki makna ketenangan, pengharapan, dan kekuatan batin. Lirik dalam lagu Tenanglah Kini Hatiku mencerminkan ungkapan perasaan tenang di tengah pergumulan hidup.¹³

¹² Purnama Sari, "Peran Musik Dalam Meningkatkan Konsentrasi", *Jurnal Pendidikan Rambusai* 7, no 3 (2023)

¹³ Rahma Hidayati, "Analisis Semantik Lirik Lagu "Aku Tenang" Karya Fourtwenty: Kajian Sembilan Ragam Makna", *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 2, no 1 (2025).

Dalam lagu Tenanglah Kini Hatiku pesan yang di sampaikan adalah ajakan untuk tetap tenang dan percaya di tengah masalah.¹⁴ Lagu memiliki kemampuan untuk mempengaruhi emosi dan menurunkan tingkat stres, lagu dengan karakter lembut dan menenangkan seperti Tenanglah Kini Hatiku berpotensi memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya.¹⁵

2. Sejarah lagu Tenanglah Kini Hatiku

Lagu Tenanglah Kini Hatiku atau *He Leadeth Me* adalah salah satu lagu rohani Kristen yang populer di Indonesia. Lagu ini di tulis oleh Joseph Henry Gilmore pada tahun 1862 selama perang saudara, Gilmore adalah seorang pendeta di *new Hampshire* dan di undang untuk berkhotbah di first baptist church di philladelphia. Dia ingin orang-orang mengalihkan pandangan mereka dari perang dan memandang kepada Yesus sebagai gembala memimpin berdasarkan kitab mazmur 23 tentang mazmur gembala.

Dalam pertemuan tersebut dia menuliskan lirik himne ini pada selembar naskah eksposisinya dan menyerahkan kertas tersebut kepada istrinya. Tiga tahun setelahnya ketika ia berkhotbah di gereja lain dia membuka buku himne mereka dan menemukan naskahnya menjadi

¹⁴ Agnes Dewi Rohani Siahaan, "Penerapan Teknik Vokal Intonasi Oleh Song Leader Dalam Menyanyikan Lagu Tenanglah Kini Hatiku pada Ibadah Minggu GKPI Pagar Beringin Kabupaten Tapanuli Utara. Skripsi Jurusan Pendidikan Musik Gereja. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung", *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 2, no 3 (2025): 138-147

¹⁵ Marssel Michael Sengkey, "Efektivitas Terapi Musik Klasik dalam Mengatasi Stres Akademik: Tinjauan Literatur", *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 3, no 4 (2025).

sebuah lirik lagu, yang mengejutkan istrinya mengirimkan kata-kata tersebut ke majalah Kristen dan William bathelder Bradbury meransmen naskah tersebut menjadi lagu, kemudian lagu ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh EL. Pohan Shn. Lagu ini bermakna tentang keyakinan kita akan kehadiran Tuhan dan mencerminkan rasa pasrah dan percaya kepada tuntunan Tuhan dalam segala situasi kehidupan.¹⁶

3. Makna lagu “Tenanglah Kini Hatiku”

Secara umum, makna lagu ini dapat dilihat dari beberapa aspek berikut :

- a. Makna ketenangan batin: Lirik dalam lagu “Tenanglah Kini Hatiku” menggambarkan kondisi hati yang sebelumnya gelisah kemudian menjadi tenang. Hal ini menunjukkan bahwa melalui kepercayaan kepada Tuhan, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin meskipun sedang menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup.
- b. Makna pengharapan: Lagu ini juga menyampaikan pesan tentang pengharapan. Pengharapan tersebut tercermin dari keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai dan memberikan pertolongan kepada setiap orang yang percaya kepada-Nya. Makna ini memberikan motivasi bagi pendengar untuk tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

¹⁶ Sihombing Daniel (2011-11-25), “ Tenanglah Kini Hatiku- Lagu kristen”, our story in god(dalam bahasa American English). di akses tanggal 2024-01-06.

- c. Makna penyerahan diri kepada Tuhan: Selain memberikan pesan tentang ketenangan dan pengharapan. Lagu ini juga menekankan pentingnya sikap penyerahan diri kepada Tuhan. Penyerahan diri merupakan bentuk kepercayaan bahwa Tuhan memiliki rencana terbaik bagi kehidupan manusia.
- d. Makna penguatan spiritual: Lagu rohani seperti “Tenanglah Kini Hatiku juga memiliki makna sebagai sarana penguatan spiritual. Melalui lirik dan melodi yang menenangkan lagu ini dapat membantu pendengar merasakan kedamaian, memperkuat iman, serta meningkatkan hubungan spiritual dengan Tuhan.¹⁷

Dengan demikian makna lagu “Tenanglah Kini Hatiku” tidak hanya terletak pada keindahan musiknya, tetapi juga pada pesan spiritual yang terkandung di dalam liriknya yang mampu memberikan ketenangan, pengharapan, dan kekuatan bagi pendengarnya.

4. Peran Lagu Tenanglah Kini Hatiku

a. Peran sebagai pemberi ketenangan emosional

Lagu Tenanglah Kini Hatiku membantu mahasiswa meredakan kecemasan, ketegangan, dan tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Melodi yang lembut serta lirik yang berisi ajakan

¹⁷ Mnurung, J., & Sihotang, H. “Makna lirik dalam lagu rohani sebagai media refleksi spiritual,” *Jurnal kajian music gereja* 6, no 1 (2022).

untuk tetap tenang membuat mahasiswa merasa lebih damai sehingga emosi menjadi lebih stabil.

b. Peran sebagai media penguatan spiritual

Lagu ini mengandung pesan tentang penyertaan dan tuntunan Tuhan dalam setiap pergumulan. Ketika mahasiswa mendengarkannya, mereka terdorong untuk semakin berserah kepada Tuhan, sehingga iman dan spiritualitas mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik.

c. Peran sebagai pembangun pengharapan

Lirik lagu memberikan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dilalui bersama Tuhan. Hal ini menumbuhkan harapan bahwa proses penyusunan skripsi akan dapat diselesaikan dengan baik, sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

d. Peran sebagai pemberi motivasi

Selain memberikan ketenangan, lagu ini juga membangkitkan semangat mahasiswa untuk tetap melanjutkan penyusunan skripsi. Setelah mendengarkan lagu tersebut, mahasiswa merasa lebih terdorong untuk kembali mengerjakan tugas akademiknya meskipun sebelumnya merasa lelah atau putus asa.

f. Peran sebagai media refleksi diri

Lagu Tenanglah Kini Hatiku mengajak mahasiswa untuk merenungkan kembali tujuan, proses, dan makna perjuangan yang

sedang dijalani. Refleksi tersebut membantu mahasiswa mengubah cara pandang terhadap masalah sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih mudah diterima dan dihadapi.

g. Peran sebagai strategi koping terhadap stres akademik

Bagi mahasiswa semester akhir, mendengarkan lagu ini menjadi salah satu cara untuk mengelola stres akademik. Lagu tersebut tidak menghilangkan sumber stres, tetapi membantu mahasiswa mengendalikan respons emosional terhadap tekanan sehingga mereka dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang dan adaptif.

h. Peran sebagai pengingat akan penyertaan Tuhan

Isi lirik lagu mengingatkan bahwa Tuhan tetap memimpin dan menyertai setiap langkah kehidupan. Keyakinan ini memberikan rasa aman, mengurangi rasa takut terhadap kegagalan, dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.¹⁸

5. Ciri- ciri lagu Tenanglah Kini Hatiku

Ada beberapa ciri-ciri lagu "Tenanglah Kini Hatiku" yaitu :

- a. Termasuk lagu himne(lagu rohani gereja) lagu ini merupakan himne Kristen yang di gunakan dalam ibadah.
- b. Penyerahan diri dan kepercayaan kepada Tuhan, liriknya menekankan kepasrahan total dan keyakinan pada bimbingan Tuhan.

¹⁸ Agnes Dewi Rohani Siahaan, "Penerapan Teknik Vokal Intonasi Oleh Song Leader Dalam Menyanyikan Lagu Kidung Jemaat No 410 "Tenanglah Kini Hatiku" Pada Ibadah Minggu GKPI Pagar Beringin Kabupaten Tapanuli Utara, Skripsi Jurusan Pendidikan Musik Gereja, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung 2, no 3 (2025): 138-147

- c. Banyak simbol religius, menggambarkan relasi manusia dan Tuhan yang dekat.
- d. Struktur liriknya sederhana, mudah di ingat jemaat
- e. Mengandung suasana tenang, damai dan kontemplatif, nuansa lagu ini tidak agresif tetapi tenang.
- f. Menyampaikan pesan penguatan iman dalam segala situasi.¹⁹

Menurut pendapat Robet Hilly KJ No 410 “Tenanglah Kini Hatiku” himne ini berisi pesan penghiburan dan penyerahan diri kepada Tuhan dalam menghadapi cobaan hidup.²⁰ Michael Hari Sasongko berpendapat lagu “Tenanglah Kini Hatiku” memiliki kekuatan untuk menstimulus dan pada akhirnya memunculkan respons dari pendengarnya.²¹

B. Mahasiswa Semester Akhir

1. Definisi mahasiswa semester akhir

Mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi adalah mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Pada tahap ini mahasiswa dituntut untuk melakukan penelitian,

¹⁹ Agnes Dewi Rohani Siahaan, “Penerapan Teknik Vokal Intonasi Oleh Song Leader Dalam Menyanyikan Lagu Kidung Jemaat No 410 “Tenanglah Kini Hatiku” Pada Ibadah Minggu GKPI Pagar Beringin Kabupaten Tapanuli Utara, Skripsi Jurusan Pendidikan Musik Gereja, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung 2, no 3 (2025): 138-147

²⁰ Roberto G, Hilly. “Himne Sarana Pembentukan Nilai-Nilai Kristiani dalam Jemaat GMT Salem Oesain.” *Khailya Onomiyee: Jurnal abdimas nusantara* 2, no 2 (2024): 74-81

²¹ Michael Hari Sasongko. “Menelaah Lagu Puji-pujian Kristen: Kajian Ekstramusikal.” *Jurnal penelitian dan pengkajian seni* 4, no 2: 96-110

menyusun karya ilmiah serta menjalani proses bimbingan dengan dosen pembimbing hingga skripsi selesai.²²

Secara umum, mahasiswa semester akhir memiliki beberapa karakteristik, antara lain berfokus pada penyelesaian tugas akhir, mengalami peningkatan beban psikologis, mulai merencanakan karier, memiliki tingkat kemandirian belajar yang tinggi, serta menjalin interaksi yang lebih intens dengan dosen pembimbing. Berbagai permasalahan juga kerap dihadapi pada tahap ini, seperti stres dan kecemasan. Tekanan untuk segera menyelesaikan studi, proses revisi skripsi yang berkelanjutan, serta tuntutan dari keluarga menjadi faktor yang dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa.²³

Arnett berpendapat bahwa mahasiswa semester akhir berada pada fase emerging adulthood yaitu masa transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosi, fokus pada pengembangan diri, dan perasaan di antara belum sepenuhnya dewasa.²⁴ Sementara Santrock berpendapat individu pada masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan seperti mencapai kemandirian, mempersiapkan karier, dan membangun relasi sosial yang lebih matang.

²² Azwar, N. "Identifikasi problematika mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi mahasiswa prodi PAI STAI Jam'iyah mahmudiyah tanjung pura." *Jurnal millia islamia* 2, no 2 (2024). 654-656.

²³ Desak Ayu Suryani. "Ketanguhan dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no 9(2024):134-142

²⁴ Arnett J.J." Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Trough the Twenties. (2020):1-10

Mahasiswa semester akhir berada pada tahap menyelesaikan pendidikan sebagai bagian dari tugas perkembangan tersebut sehingga tekanan akademik dan sosial meningkat.²⁵

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi adalah mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Beberapa ciri umum mahasiswa semester akhir adalah fokus pada tugas akhir, beban psikologis meningkat, mulai memikirkan karier, kemandirian belajar tinggi, interaksi dengan dosen pembimbing lebih intensif.

2. Tugas Mahasiswa Semester Akhir

Mahasiswa semester akhir memiliki tugas utama menyelesaikan seluruh kewajiban akademik sebagai syarat kelulusan. Fokus utamanya adalah penyusunan tugas akhir, tugas utama adalah melakukan penelitian ilmiah yang meliputi penyusunan proposal penelitian, pengumpulan data, analisis data, penulisan ilmiah, revisi berdasarkan masukan dosen pembimbing. Mahasiswa wajib melakukan konsultasi secara berkala untuk mendapatkan arahan metodologi.

memperbaiki kesalahan penelitian, memastikan penelitian berjalan sesuai kaidah ilmiah. Mahasiswa harus memenuhi berbagai

²⁵ Santrock." Life Span Development(Perkembangan Masa Hidup). Jakarta penerbit erlangga (2021):350-400

persyaratan administrative seperti pengajuan judul dan proposal, pendaftaran seminar proposal dan sidang skripsi, dan pengumpulan berkas kelulusan. Selain tugas akademik mahasiswa semester akhir juga memiliki tanggung jawab untuk mencari pekerjaan, mengikuti pelatihan atau magang, mempersiapkan studi lanjut.²⁶

Menurut pendapat Sugiyono tugas akhir merupakan bentuk penerapan metode penelitian ilmiah yang sistematis untuk menghasilkan pengetahuan yang valid.²⁷ Menurut pendapat Pratama dan Lestari menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir sering menunda pengerjaan skripsi, diperlukan disiplin dan motivasi untuk mengatasinya.²⁸ Menurut pendapat Putri dan Saputra menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir mulai menghadapi kecemasan karier mereka perlu menyiapkan kompetensi kerja dan perencanaan masa depan.²⁹

Dengan demikian dapat disimpulkan mahasiswa semester akhir memiliki tugas utama menyelesaikan seluruh kewajiban akademik sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa harus memenuhi berbagai persyaratan administrative seperti pengajuan judul dan proposal, pendaftaran seminar proposal dan sidang skripsi, dan pengumpulan

²⁶ Merdekawati. A., dkk. " Kesiapan mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi di era digital: analisis aspekkognitif, afektif, keterampilan dan faktor pendukung." *Jurnal pendidikan IPS* 15, no 4(2025):1372-1380.

²⁷ Sugiyono. " Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. " Bandung Alfabeta (2022):334

²⁸ Pratama. R & Lestri. S." Prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. " *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no 6(2022):6045-6051

²⁹ Putri. A. M., & Saputra. H. " Kesiapan Kerja dan kecemasan karier mahasiswa menjelang kelulusan." *Jurnal Psikologi Indoneisa* 13, no 1 (2024):10-15

berkas kelulusan. Adapun pendapat dari para ahli mengenai tugas mahasiswa semester akhir yaitu mereka mulai menghadapi kecemasan karier dan sering menunda tugas.

C. Stres Akademik

1. Definisi stress akademik

Stres akademik adalah kondisi tekanan fisik maupun psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau situasi yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Stres merupakan kondisi yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari berbagai tuntutan akademik yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik.³⁰

Yusuf berpendapat bahwa stress akademik adalah kondisi individu yang muncul karena tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas individu sehingga menimbulkan perasaan terbebani³¹. Sementara Lie Matulesy berpendapat bahwa stress akademik merupakan tekanan mental yang ditandai dengan perasaan frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan atau kemungkinan dalam bidang akademik.³² Indriana berpendapat stress akademik adalah respons

³⁰ Syafirah Ghania, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur", *Jurnal Empati* 14, no 3 (2025): 253-264.

³¹ Yusuf. N.M. "Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik." *Jurnal Psyche* 2, no 1(2020):13-26

³² Lie. I., Matulesy. "Stres akademik pada siswa sekolah menengah atas." *Jurnal Psikologi Indonesia* 13, no 2 (2024):45-58

fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan akademik seperti tuntutan tugas, evaluasi, dan manajemen waktu.³³

2. Faktor- faktor yang mempengaruhi stres akademik

Faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal

1. Keyakinan diri akademik: mahasiswa dengan keyakinan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami stres
2. Motivasi belajar: motivasi yang rendah membuat individu sulit menghadapi tuntutan akademik.
3. Manajemen waktu: ketidakmampuan mengatur waktu menyebabkan penumpukan tugas dan tekanan.
4. Daya tahan terhadap tekanan: individu dengan resiliensi rendah rentan mengalami stres akademik.

b. Faktor eksternal

1. tuntutan tugas akademik: banyaknya tugas dan deadline menjadi penyebab utama stres.
2. tuntutan peran: misalnya peran sebagai mahasiswa organisasi atau pekerjaan tambahan.

³³ Indriana, N.H.S. " stres akademik dan self efficacy mahasiswa keperawatan." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, no 1 (2025):112-120

3. tuntutan interpersonal: konflik dengan teman, dosen, atau hubungan sosial.
4. dukungan sosial: kurangnya dukungan dari keluarga atau teman dapat meningkatkan stres.³⁴

3. Bentuk-bentuk stres akademik

Ada beberapa bentuk yang mempengaruhi stress akademik yaitu

- a. Fisik: seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, peneurunan atau peningkatan nafsu makan.
- b. Emosional: seperti cemas berlebihan, mudah marah, perasaan tertekan, kehilangan motivasi.
- c. Kognitif: sulit konsentrasi, mudah lupa, pikiran negatif terhadap akademik.
- d. Perilaku: menunda tugas, menarik diri dari lingkungan, penurunan prestasi akademik.³⁵

4. Indikator Stres Akademik

Secara umum indikator stress di bagi menjadi empat dimensi utama yaitu: Emosional, kognitif, perilaku dan fungsional.

- a. Emosional: menunjukkan kondisi perasaan mahasiswa akibat tekanan akademik seperti kecemasan yang berlebihan, mudah marah atau

³⁴ Syafira Ghani. 'faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa di Indonesia studi literatur,' *Jurnal Empati* 14, no 3 (2025):210-225

³⁵ Winda Zubaidah Nasution, 'faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa farmasi stikes x kota jambi tahun 2025,' *Jurnal Ilmu Kesehatan* 22, no 2 (2026):88-97

tersinggung, perasaan tertekan atau tidak berharga, kehilangan motivasi belajar.

- b. Kognitif: berkaitan dengan gangguan pada proses berfikir seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran negatif tentang akademik, dan kebingungan dalam memahami materi.
- c. Perilaku: perubahan tindakan nyata akibat stres akademik seperti menunda tugas, menghindari kegiatan akademik, penurunan produktivitas belajar, pola belajar tidak teratur.
- d. Fisiologis: gejala fisik yang muncul akibat stres seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan berlebihan, dan detak jantung meningkat.³⁶

Dita dwi wulan sari berpendapat bahwa terdapat lima indikator stress akademik yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self expectation* (ekspetasi diri), dan *despondency* (keputusasaan).³⁷ Sementara Jean piaget berpendapat indikator stress akademik yaitu Gangguan proses asimilasi, mahasiswa sulit memahami materi baru dan cenderung memaksakan informasi baru ke skema lama di tandai dengan kebingungan dan kesalahan berulang. Kegagalan akomodasi, tidak mampu menyesuaikan skema kognitif terhadap tuntutan akademik baru,

³⁶ Sheena Ramadhia Asmara Dhani, "Academic Stress Scale untuk Mengukur Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan* 10, no 2 (2025).

³⁷ Dita Dwi Wulan Sari." Klasifikasi tingkat stres akademik dan gambaran mekanisme koping mahasiswa." *Jurnal Seminar nasional official statistic* 2023, no 1 (2023):651-660

menolak atau menghindari tugas yang lebih kompleks, dan mudah menyerah saat menghadapi soal sulit. Penurunan fungsi kognitif kesulitan dalam berkonsentrasi dan daya ingat menurun.³⁸

Dengan mengabungkan beberapa teori maka penulis menentukan indikator stress akademik yang sesuai dengan penelitian ini yaitu :

- a. Tekanan belajar : tekanan belajar adalah kondisi tekanan mental atau psikologis yang di alami mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti tugas, nilai, waktu, dan harapan lingkungan yang mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku.³⁹
- b. Beban tugas: beban tugas adalah sejumlah tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan mahasiswa dalam waktu tertentu. yang jika berlebihan dapat menimbulkan tekanan dan stres.⁴⁰
- c. Ekspetasi diri: ekspetasi diri adalah harapan atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai prestasi akademik yang dapat mempengaruhi tingkat stres, baik meningkatkan maupun menurunkan tergantung pada realistis atau tidaknya harapan tersebut.⁴¹

³⁸ Desmita." Psikologi perkembangan peserta didik, bandung remaja rosakarya (2021):185-210

³⁹ Marsofiyanti, " Pengaruh Tekanan atau Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal Cendikia* 2. no 6 (2024): 205-212.

⁴⁰ Nurul Fauziah Wahyuni," Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap Stres Belajar Siswa di SMK PGRI 7 Surabaya", *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9. no 3 (2025): 36594-36600.

⁴¹ Viona Reza Bella , "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas X Di Malang", *Jurnal Psikologi* 3. no 1 (2024):78-88.

- d. Sulit berkonsentrasi: sulit berkonsentrasi adalah kondisi terganggunya kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada aktivitas belajar yang umumnya di sebabkan oleh stress akademik dan berdampak pada penurunan kualitas belajar serta prestasi.⁴²

⁴² Nasywa Putri Rahmawati, "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Siswa SMAN di Kota Sukabumi Kelas XI Tahun 2024/2025", *Jurnal Bandung Conference Series* 6. no 1 (2026)