

**PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK PADA  
PEMBELAJARAN MATEMATIKA DI SMP NEGERI 1 TANJUNG BINTANG**

Fitriana Rahmawati<sup>1</sup>, Dharlinda Suri<sup>2</sup>, Siti Zahra Bulantika<sup>3</sup>, Adelia Puspita<sup>4</sup>,  
Lutfiyah Nanda Fakhira<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>fitrianarahmawatimath@gmail.com, <sup>2</sup>dharlindasuri@gmail.com,

<sup>3</sup>sitizahrabulantika@gmail.com, <sup>4</sup>adeliapuspita@gmail.com, <sup>5</sup>lutfiyahnf@gmail.com

**Abstract:** Kebanyakan siswa sering merasa stres ketika melakukan kegiatan pembelajaran matematika di sekolah. Stres yang dialami siswa biasanya disebabkan oleh perasaan tidak mampu yang dimiliki siswa itu sendiri ketika dihadapkan pada berbagai situasi, peristiwa, dan tantangan yang ada selama kegiatan pembelajaran matematika. Situasi tersebut membuat siswa merasa tidak nyaman saat menerima materi. Jika pendidik berlebihan dalam situasi ini, mereka tidak akan mendapatkan hasil maksimal dari tujuan pembelajarannya. Yang perlu diperhatikan oleh pendidik adalah kemampuan siswa dalam membentuk dan memelihara keadaan fisik dan psikis selama pembelajaran matematika. Berdasarkan hasil tersebut, harga diri siswa yang tinggi dapat menghilangkan atau mengurangi stres yang mereka rasakan akibat berbagai tekanan yang mereka hadapi terkait pembelajaran matematika di sekolah.

**Kata Kunci:** Stress akademik, Pembelajaran matematika

***Abstract:** Most students often feel stressed when doing mathematics learning activities at school. The stress experienced by students is usually caused by feelings of inadequacy that students themselves have when faced with various situations, events and challenges that exist during mathematics learning activities. This situation makes students feel uncomfortable when receiving material. If educators overdo this situation, they will not get the most out of their learning objectives. What educators need to pay attention to is students' ability to form and maintain physical and psychological conditions during mathematics learning. Based on these results, students' high self-esteem can eliminate or reduce the stress they feel due to the various pressures they face related to learning mathematics at school.*

***Keywords:** Academic stress, Mathematics learning*

**PENDAHULUAN**

SMP Negeri 1 Tanjung Bintang, sebuah sekolah menengah pertama negeri yang terletak di kabupaten Lampung Selatan, tepatnya Jl. Cendana No.10, Jatibaru, Kec. Tj. Bintang. Visi sekolah ini adalah Menciptakan generasi Berkelas, Berprestasi, Estetika, Religius, Etika, Lugas, Adaptif, dan Sportif. Sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional, SMP Negeri 1 Tanjung Bintang ini berada

di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek). Dengan dedikasi dan upaya terus-menerus, sekolah ini berhasil berkembang pesat hingga meraih akreditasi A (Unggul) dari Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah Provinsi Lampung. Hal ini dapat membuktikan prestasi yang cukup baik dalam kualitas penyelenggaraan Pendidikan yang holistic

Secara umum pembelajaran di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang berjalan dengan baik. Kurikulum yang digunakan disekolah untuk kelas 7 dan 8 telah menggunakan kurikulum merdeka, sedang kelas 9 masih menggunakan kurikulum 13. Dengan hampir separuh dari total guru yaitu 14 dari 30 guru sudah tersertifikasi dan sisanya menyusul kelengkapan pengusulan. Dengan demikian kapasitas kemampuan mengajar yang baik sesuai standar sertifikasi dari pemerintah sudah cukup memadai di sekolah ini. Begitu juga untuk kapasitas kelas dengan jumlah siswa 647 dan ruang kelas 21 ruang, berarti perkelas kapasitas 30an persiswa. Hal ini masih cukup kondusif untuk belajar di SMP Negeri, di kabupaten.

Dari segi ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 cukup memiliki banyak cabang kegiatan, seperti paskibra, Pramuka, PMR, karate dan pecak silat. Sudah ada beberapa siswa dan cabang ekstrakurikuler yang memenangkan beberapa kompetisi sesuai bidangnya. Sesuai harapan dari sekolah ingin membentuk karakter siswa melalui ekstrakurikuler. Menurut kepala sekolah lewat ekstrakurikuler diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, potensi, dan rasa tanggungjawab, serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, maupun akademi mereka melalui pengembangan diri di kegiatan ekskul.

Dari hasil pengamatan pada pembelajaran di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang, ditemui beberapa catatan khususnya dalam pembelajaran matematika. Dalam diskusi dengan guru matematika ditemukan beberapa keluhan terkait kondisi psikologis siswa saat mengikuti pelajaran. Adapun keluhan yang dirasakan, beberapa siswa kurang bisa fokus dalam belajar, relatif gugup, cenderung takut bila diminta mengerjakan soal apa lagi kedepan kelas, sampai dititik merasa cemas, berkeringat bila waktu

belajar matematika tiba, dan setelah diamati hasil belajar yang di peroleh cukup rendah. Peserta didik yang seperti demikian, selama pelajaran matematika berlangsung, justru disibukkan dengan berbagai perasaan takut dan cemas yang dirasakan. Hal-hal seperti itu merupakan sebagian kecil gejala stress yang terjadi pada seseorang dalam kegiatan pembelajaran (Mumpuni dan Wulandari, 2010:41). Seperti yang di uraikan Rasmun (2004:1) bahwa stress merupakan suatu bentuk respon seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengancam. Segala macam bentuk stress pada dasarnya disebabkan oleh seseorang yang kurang mengerti akan keterbatasan-keterbatasannya. Selanjutnya, ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akhirnya menimbulkan rasa cemas, gelisah dan rasa bersalah yang merupakan gejala-gejala stress

Menurut Santrock (2003:557) berpendapat bahwa stress merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menangani atau menghadapinya. Sementara itu, Rasmun (2004:9) mendefinisikan stress sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, kognitif, sosial dan spiritual.

Dampak yang sifatnya multi dimensi tersebut akan berpengaruh pada peserta didik itu sendiri. Bahkan selain itu, hubungan sosial antara peserta didik akan terganggu pula. Berdasarkan pendapat Busari (2012:138) bahwa stress terjadi ketika terdapat tuntutan pada seseorang di mana tuntutan tersebut dianggap

melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. Lebih lanjut, Lazarus (dalam Lubis, 2009:17) mengemukakan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki serta mengancam kesejahteraan.

Sedangkan Wilks (2008:107) menyebutkan bahwa stres akademik adalah stress yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang dirasakan melampaui kemampuan adaptasi dari individu. Selain itu Verna, dkk. (dalam Desmita, 2012:291) mendefinisikan stres akademik sebagai akibat dari tuntutan sekolah, yaitu stres peserta didik yang bersumber dari tuntutan sekolah.

Tuntutan akademik yang dimaksud yaitu lebih menfokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari pendidik. Sementara itu, Desmita (2012:291) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh peserta didik akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.

Dari fakta pembelajaran yang didapat dari diskusi dengan kepala sekolah guru kelas, juga guru mata pelajaran Matematika dilapangan yang selanjutnya didukung dengan dasar tiori pendukung cukup menjadi dasar untuk kami tim pengabdian mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pengelolaan Stres Akademik Peserta Dididk Pada Pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang.

Kegiatan Pengabdian ini ditujukan untuk melaksanakan pelatihan pada guru Matematika juga guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang ini dalam meminimalisir Siswa yang mengalami Stres Akademik khususnya pada pelajaran matematika. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat kali ini akan diisi dengan penyampaian

materi terkait penanganan juga antisipasi stres akademik khususnya pada pembelajaran matematika pada siswa. Penyampaian materi akan di bawakan oleh tim pengabdian masyarakat yang kompeten sesuai bidang ilmu dan pengalama masing-masing dan juga dibantu oleh beberapa mahasiswa sebagai bahan pembelajaran untuk mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga berkaitan dengan peningkatan IKU 2 (Mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus : Mahasiswa memiliki pengalaman belajar diluar kampus paling sedikit 6 sks.) dan IKU 3 (Dosen Berkegiatan di Luar Kampus : Dosen berkegiatan Tridarma di perguruan tinggi lain dalam negeri), dimana setiap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh dosen selalu melibatkan mahasiswa.

Ada beberapa masalah yang terjadi di sekolah yang menjadi dasar pelaksanaan pengabdiankepada masyarakat kali ini :

Permasalahan pertama: Hasil belajar siswa yang rendah sebagai dampak dari stress akademik pada mata pelajaran matematika, baik kelas 7, 8 juga 9. Hal ini bukanlah penyebab utama dari rendahnya hasil belajar beberapa siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Senang, tapi hasil observasi dengan guru matematika diketahui bahwa siswa dengan nilai yang rendah mengalami beberapa gejala stress akademik matematika ini.

Permasalahan kedua: Kesadaran rendah guru mata pelajaran Matematika dan guru Bimbingan Konseling terhadap gejala stress akademik pada mata pelajaran matematika. Hal ini disebabkan karena kurang fahamnya guru mata pelajaran matematika terhadap ciri-ciri stress akademik matematika. Sedangkkn untuk guru Bimbingan Akademik sendiri kurang kesadaran terhadap masalah stress akademik matematika ini karena hamper tadak ada kasus khusus terkait stress akademik ini dan belum ada juga

kegiatan khusus mendata siswa yang terkait masalah ini.

Permasalahan ketiga: Belum pernah diadakan pelatihan terkait pengelolaan stress, bagaimana sebab, gejala dan dampak stress akademik khususnya mata pelajaran matematika. Sebagai bentuk preventif stress akademik terhadap mata pelajaran matematika di sekolah.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tim pengabdian kepada masyarakat dari gabungan kelompok ilmu, Matematika, PGSD dan Bimbingan Konseling, menawarkan beberapa solusi sebagai berikut:

Solusi Permasalahan pertama, kedua dan ketiga yang telah dipaparkan diatas kami rumuskan menjadi satu solusi utama yaitu mengadakan pelatihan atau pelatihan pada guru mata pelajaran Matematika dan guru Bimbingan Konseling. Adapun isi pelatihan yang disampaikan adalah segala sesuatu terkait Stres Akademik. Adapun materinya kurang lebih: Pemahaman apa itu stress akademik khususnya pada pelajaran Matematika, Apa saja gejala stress akademik, mengapa stress akademik yang lebih mudah terjadi pada siswa pada mata pelajaran matematika, Bagaimana mengantisipasinya dan bagaimana penanganannya.

Target luaran yang akan dihasilkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada mitra antarlain:

1. Terlaksananya kegiatan pelatihan pengelolaan stress akademik pada pembelajara Matematika. Kegiatan ini diberikan kepada guru matematika kelas 7, kelas 8, kelas 9, dan juga guru Bimbingan Konseling di sekolah.
2. Meningkatkan kemampuan guru matematika dan guru bimbingan konseling dalam kewaspadaan dan penanganan siswa yang mengalami

stress akademik pada pembelajaran matematika.

Tim pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga dosen berbeda bidang ilmu yang saling memberi support untuk terlaksananya kegiatan pengabdian kali ini

## **METODE**

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini yaitu guru SMP Negeri 1 Tanjung Bintang, Lampung. Waktu pengabdian pada hari sabtu, tanggal 18 bulan Mei tahun 2024.

Metode tahapan pelaksanaan kegiatan pegabdian masyarakat “Pengelolaan Stres Akademik Peserta Dididk Pada Pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang” dilakukan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan dilakukan pada 5 guru matematika dan 3 guru bimbingan konseling.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan “Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik pada Pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang” dapat di gambarkan melalui flowchart dibawah.



Gambar 1. Flowchart tahapan PKM

Berikut penjelasan tahapan kegiatan pengabdian :

1. Pelaksanaan pelatihan

Pelatihan dilakukan sebanyak 3 sesi penyampaian materi terkait oleh tiga dosen tim pengabdian dengan urutan sebagai berikut ;

- a. Materi Pertama disampaikan Oleh DR. Dharlinda Suri M.Pd dengan materi Pemahaman stres akademik, sebab dan akibatnya.
  - b. Materi Kedua disampaikan Oleh Fitriana Rahmawati, S.Pd.,M.Pd. memberikan pelatihan terkait asament quisioner/angket dan perangkat mendeteksi siswa dengan gejala stress akademik dan bagaimana mengolahnya.
  - c. Materi Ketiga disampaikan Oleh Siti Zahra Bulantika, S.Pd, M.Pd dengan materi Pengelolaan siswa dengan gejala stress akademik pada pelajaran Matematika, secara ilmu konseling.
2. Evaluasi kegiatan  
Evaluasi dilakukan langsung oleh TIM Pelaksana. Evaluasi dilakukan dengan melakukan umpan balik berupa quisioner hasil pelatihan dan menilai kefahaman peserta terhadap materi yang disampaikan hingga kemampuan penanganan terhadap kondisi yang mungkin terjadi dalam bentuk study kasus.
  3. Luaran  
Pada tahap luaran seluruh anggota tim bekerjasama memenuhi seluruh luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu :
    - a. Tim pengabdian menyusun artikel pengabdian sesuai dengan template Jurnal ADIGUNA STKIP PGRI Bandar Lampung yang dituju.
    - b. Tim pengabdian mensubmit artikel ke Jurnal ADIGUNA STKIP PGRI Bandar Lampung.
    - c. Tim pengabdian membuat video kegiatan pengabdian dan memberikannya kepada Operator Kampus agar diupload di kanal Youtube STKIP PGRI Bandar Lampung.
    - d. Tim pengabdian membuat poster kegiatan Pengabdian yang dipublikasikan melalui Instagram STKIP PGRI Bandar Lampung dan Instagram SMP 1 Tanjung Bintang

### **Persiapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebelum melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, yaitu:

1. Melakukan studi pustaka terkait materi Pengelolaan Stres Akademik Peserta Dididk Pada Pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang
2. Melakukan persiapan bahan dan alat pendukung untuk melaksanaan kegiatan.
3. Melakukan uji coba desain materi yang akan disampaikan.
4. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
5. Mengirim surat kesediaan SMP Negeri 1 Tanjung Bintang terkait dengan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan.
6. Kesepakatan antara mitra tentang pelaksanaan kegiatan yaitu hari Sabtu, tanggal 18 Mei 2024
7. Tanggal 17 Mei 2024 melakukan pengecekan terkait kesiapan tempat dan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian agar dapat digunakan dengan baik pada saat pelaksanaan.
8. Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan.

### **Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Mei 2024. Peserta kegiatan ini adalah guru-guru matematika dan guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Tanjung Bintang berjumlah 8 orang. Kegiatan inti pengabdian masyarakat. dimulai dari pukul 08.00 hingga 12.30 dengan susunan acara:

1. Peserta menempati ruangan
2. Pembukaan sosialisasi oleh Kepala sekolah SMP Negeri 1 Tanjung Bintang yaitu: Ibu Lisnaini, S.Pd,

- M.Pd dan Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat Fitriana Rahmawati, S.Si, M.Pd
3. Penyampaian materi, Ibu Fitriana Rahmawati, S.Si.,M.Pd, Dr Dharlinda Suri, M.Pd dan Ibu Siti Zahra Bulantika, M.Pd juga dibantu dengan dua mahasiswa sebagai asisten dalam pengabdian ini..
  4. Tanya jawab dan diskusi mengenai Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika.
  5. Refleksi dan inisiasi dipandu oleh TIM Pelaksana.
  6. Kesan dan Pesan peserta kegiatan dan TIM Pelaksana.
  7. Penutupan oleh Kepala SMP Negeri 1 Tanjung Bintang selaku Tuan Rumah kegiatan. Akhir kegiatan ditutup dengan foto bersama pihak penyelenggara dan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Pelatihan dilakukan sebanyak 3 sesi penyampaian materi terkait oleh tiga dosen tim pengabdian dengan urutan sebagai berikut ;

- a. Materi Pertama disampaikan Oleh DR.Dharlinda Suri M.Pd dengan materi Pemahaman stres akademik, sebab dan akibatnya.
- b. Materi Kedua disampaikan Oleh Fitriana Rahmawati, S.Pd.,M.Pd. memberikan pelatihan terkait asament quisioner/angket dan perangkat mendeteksi siswa dengan gejala stress akademik dan bagaimana mengolahnya.
- c. Materi Ketiga disampaikan Oleh Siti Zahra Bulantika, S.Pd, M.Pd dengan materi Pengelolaan siswa dengan gejala stress akademik pada pelajaran Matematika, secara ilmu konseling.

Evaluasi dilakukan langsung oleh TIM Pelaksana. Evaluasi dilakukan

dengan melakukan umpan balik berupa quisioner hasil pelatihan dan menilai kefahaman peserta terhadap materi yang disampaikan hingga kemampuan penanganan terhadap kondisi yang mungkin terjadi dalam bentuk study kasus.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan PKM dengan tema Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang pada hari Sabtu, 18 Mei 2024 berjalan dengan tertib dan lancar. Selama kegiatan berlangsung tidak ada hambatan yang dialami oleh pemateri maupun peserta sosialisasi.

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dan dilaksanakan dalam beberapa sesi penyampaian materi yang diisi secara bergantian oleh dosen Pendidikan Matematika dan dosen Pendidikan Bimbingan Konseling STKIP- PGRI Bandar Lampung.

Ada tiga materi terkait yang berbeda disampaikan oleh 3 tim dosen yang berkompeten dibidangnya. Materi pertama: Pemahaman stres akademik, sebab dan akibatnya. Selanjutnya di beri waktu untuk waktu tanya jawab dan diskusi. Materi kedua diberikan pelatihan terkait asament quisioner/angket dan perangkat mendeteksi siswa dengan gejala stress akademik dan bagaimana mengolahnya. Pada materi ini ada sedikit praktek penggunaan angket/quisioner untuk mendeteksi siswa dengan gejala stress akademik, serta cara mengolah datanya. Terakhir materi ketiga yaitu materi Pengelolaan siswa dengan gejala stress akademik pada pelajaran Matematika, secara ilmu konseling

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan tim pengabdian memperoleh hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya Pemahaman guru khususnya terkait Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Pada

- Pembelajaran Matematika
2. Meningkatnya Pemahaman guru mengenai perlunya mendeteksi stress akademik yang mungkin dialami siswa khususnya pada mata pelajaran matematika.
  3. Meningkatnya motivasi guru untuk *meng-up grade* kapasitas ilmu psikologi pendidikan seperti kemampuan menganalisa apakah siswa mengalami stress akademik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah antusiasnya guru SMP Negeri 1 Tanjung Bintang saat pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan. Hal tersebut dapat terlihat dari terlibatnya guru cukup aktif, baik pada sesi tanya jawab.

Dari kegiatan sosialisasi Pengabdian kepada masyarakat ini harapannya guru SMP Negeri 1 Tanjung Bintang dapat terus mengikuti perkembangan ilmu psikologi pendidikan dan kebutuhan siswa dalam kenyamanan untuk menyerap pelajaran seperti antisipasi dengan ilmu yang ada terkait kemungkinan stres akademik sehingga dapat mengurangi terjadinya kelompok siswa yang terhambat belajarnya dengan kasus demikian.

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan selesai. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari respon positif peserta berdasarkan sikap peserta saat mengikuti kegiatan pengabdian.

## SIMPULAN

Kebanyakan siswa sering merasa stres ketika melakukan kegiatan pembelajaran matematika di sekolah. Stres yang dialami siswa biasanya disebabkan oleh perasaan tidak mampu yang dimiliki siswa itu sendiri ketika dihadapkan pada berbagai situasi, peristiwa, dan tantangan yang ada selama kegiatan pembelajaran matematika. Situasi tersebut membuat siswa merasa tidak nyaman saat

menerima materi. Jika pendidik berlebihan dalam situasi ini, mereka tidak akan mendapatkan hasil maksimal dari tujuan pembelajarannya. Yang perlu diperhatikan oleh pendidik adalah kemampuan siswa dalam membentuk dan memelihara keadaan fisik dan psikis selama pembelajaran matematika. Berdasarkan hasil tersebut, harga diri siswa yang tinggi dapat menghilangkan atau mengurangi stres yang mereka rasakan akibat berbagai tekanan yang mereka hadapi terkait pembelajaran matematika di sekolah.

Dalam mewujudkan kondisi pembelajaran yang baik tentu sangat diharapkan diikuti oleh siswa yang sehat mentalnya. Oleh karena itu dibutuhkan guru-guru yang sadar akan Kesehatan mental siswa dalam belajar. Pada kegiatan kali ini diutamakan pada mata pelajaran matematika karena yang paling banyak keluhan dilapangan adalah pada mata pelajaran ini. Dengan demikian peran guru matematika sebagai objek pelajaran dan guru bimbingan konseling yang memang memiliki basis ilmu dalam hal psikologi siswa diharapkan punya kesamaan kesadaran juga ilmu dalam mendeteksi dan menangani bila ada siswa yang mengalami stress akademik.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini disambut dengan baik oleh para peserta. Sebagai hasil dari kegiatan ini, para peserta memperoleh pemahaman mengenai Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika.

Kegiatan di smp Negeri 1 Tanjung Bintang ini memberikan hasil:

1. Meningkatnya Pemahaman Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika.
2. Meningkatnya Pemahaman guru mengenai perlunya mendeteksi stress akademik yang mungkin dialami siswa khususnya pada mata pelajaran matematika.

3. Meningkatnya motivasi guru untuk meng-up grade kapasitas ilmu psikologi pendidikan seperti kemampun menganalisa apakah siswa mengalami stress akademik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Busari. 2012. *Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year*.  
University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 2.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Mumpuni, Yekti dan Ari Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.