

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam upaya memberikan bekal masa depan kepada peserta didik agar bisa bersaing dengan masyarakat dunia, sekolah menuntut peserta didik untuk bisa lebih aktif dan berpikir kritis analitis dalam proses belajar mengajar di sekolah. Dalam penyelenggaraannya peserta didik diarahkan untuk mengutamakan pengalaman pribadi melalui proses mengamati, bertanya, bernalar, dan mencoba (*observation based learning*). Hal tersebut dilakukan untuk mewujudkan cita-cita pemerintah yaitu menciptakan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif, inovatif, dan afektif (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).

Kurikulum 2013 yang saat ini digunakan sebagai landasan dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah, mengedapankan sistem belajar yang menuntut peserta didik untuk berperan lebih aktif dibandingkan dengan guru. Dalam kurikulum 2013 peserta didik dibiasakan untuk bekerja dalam jejaring melalui pembelajaran kolaboratif. Pembelajaran kolaboratif mengajarkan peserta didik untuk bisa bekerjasama dengan baik dan saling bertukar pikiran dalam memecahkan suatu permasalahan.

Penerapan kurikulum 2013 dilakukan secara menyeluruh di seluruh sekolah di Indonesia. SMA Negeri Unggulan Mohammad Husni Thamrin Jakarta menerapkan kurikulum 2013 dengan penguatan pada mata pelajaran *hard-science*. SMAN Unggulan M.H. Thamrin juga menerapkan dua kurikulum tambahan yaitu kurikulum olimpiade dan kurikulum *cambridge*. (Arifin, 2013)

Kurikulum 2013 dengan penguatan pada mata pelajaran *hard-science* (matematika, fisika, kimia, dan biologi) diselesaikan dalam waktu satu setengah tahun, dimulai sejak peserta didik pertama kali masuk sekolah hingga kelas XI semester ganjil. Kurikulum olimpiade adalah kurikulum dengan mata pelajaran pilihan yang mempersiapkan peserta didik untuk ikut serta dalam olimpiade. Kurikulum ini diberlakukan bagi peserta didik kelas X dan XI yang dilaksanakan pada hari sabtu. Kurikulum *cambridge* adalah kurikulum dengan mata pelajaran yang menggunakan bahasa inggris sebagai bahasa pengantarnya. Kurikulum ini diberlakukan bagi peserta didik kelas XI dan XII.

Kurikulum yang diterapkan di SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang Unggul khususnya dalam bidang *hard-science*. Dalam mencapai tujuan tersebut, peserta didik harus belajar secara giat dengan jam pelajaran yang padat setiap harinya. Peserta didik juga selalu diberikan tugas tambahan atau

PR pada setiap mata pelajaran. Kemudian, pada hari sabtu peserta didik diwajibkan mengikuti kelas dengan mata pelajaran peminatan dalam rangka mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti olimpiade tingkat nasional maupun internasional.

Selain menerapkan beberapa kurikulum, SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta juga memiliki beberapa program internal, seperti program tutor malam yang mewajibkan peserta didik kelas X dan XI untuk mendalami mata pelajaran pilihan. Sekolah juga memiliki program ekstrakurikuler yang wajib diikuti peserta didik, serta beberapa program lain yang dikembangkan oleh pihak asrama sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta saat melakukan Praktik Keterampilan Mengajar, ditemukan bahwa beberapa peserta didik khususnya kelas X mengalami stres. Secara umum, stres merupakan sebuah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai berpotensi mengancam, mengganggu, membahayakan dan sulit dikendalikan. (Barseli & Ildil, 2017).

Peserta didik mengatakan adanya ketidaksesuaian antara harapan atau pandangan mereka terhadap tuntutan akademik yang terjadi

sebenarnya. Peserta didik kelas X tidak mengira bahwa mereka akan dihadapkan dengan banyak tugas, materi pelajaran yang padat, serta program internal sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Hal tersebut membuat beberapa peserta didik merasa kelelahan, kurang motivasi, kurang semangat dalam mengikuti pelajaran, dan tidak jarang dari mereka yang tidak mengikuti program internal yang diselenggarakan oleh sekolah seperti tutor malam.

Stres yang dialami peserta didik di SMA Negeri Unggulan M.H. Thamrin Jakarta merupakan stres akademik. Stres akademik adalah sebuah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini memunculkan reaksi yang dialami oleh peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Desmita (2010) menyatakan "stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*". *Academic stresor* adalah sumber stres yang berasal dari proses pembelajaran atau kegiatan akademik, seperti keharusan naik kelas, waktu belajar yang lama, tugas yang banyak, nilai ujian yang rendah, cemas menghadapi ujian dan bimbang menentukan jurusan.

Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Wuryadi dalam (Aryani, 2016) menyatakan bahwa secara umum stres yang dialami oleh peserta didik di sekolah unggulan disebabkan oleh beban belajar yang

banyak saat di sekolah. Ditambah, ketika pulang sekolah peserta didik masih harus mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah (PR) sehingga dalam waktu lama peserta didik akan merasa jenuh, lelah hingga stres.

Hal tersebut berkaitan dengan hasil temuan peneliti di SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta, dimana dalam menjalani aktivitas di sekolah beberapa peserta didik merasa mudah lelah, mudah pusing, dan mengalami kenaikan atau penurunan berat badan. Beberapa peserta didik lain juga menangis karena stres, dan cenderung memisahkan diri dari orang lain. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa peserta didik yang mengalami stres akademik menjadi malas belajar, bersikap tidak acuh dan tidak betah dikelas, dan beberapa nilai mata pelajarannya menjadi rendah dibanding teman-teman lainnya.

Stres akademik merupakan masalah lama yang terjadi dalam dunia pendidikan. Penelitian yang dilakukan di beberapa sekolah menunjukkan hasil dimana peserta didik mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta mengenai stres akademik, ditemukan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang mengalami stres akademik. Peneliti memberikan instrumen skala psikologis kepada 33 peserta didik kelas X di SMA Negeri Unggulan M.H. Thamrin Jakarta untuk mengukur tingkat stres akademik mereka. Hasil

studi pendahuluan tentang stres akademik tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang (15,15%) masuk dalam kategori rendah, 22 orang (66.67%) masuk dalam kategori sedang, dan 6 orang (18.18%) masuk dalam kategori tinggi.

Penelitian Taufik, Ildil, & Ardi (2013) dimana dari 319 siswa SMA Negeri Kota Padang 15% peserta didik berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8% peserta didik berada pada tingkat stres akademik sedang, dan 13,2% peserta didik berada pada tingkat stres akademik tinggi.

Penelitian Azmy, Nurihsan, & Yudha (2017) di SMAN 4 Bandung menunjukkan hasil tingkat stres akademik berdasarkan aspek fisik, perilaku, pikiran dan emosi. Aspek fisik masuk dalam kategori sedang dengan persentase 46.63%, aspek perilaku masuk dalam kategori sedang dengan persentase 30.94%, aspek pikiran masuk dalam kategori sedang dengan persentase 44.42% dan aspek emosi masuk dalam kategori sedang dengan persentase 48.60%.

Fenomena Stres Akademik juga dialami oleh beberapa sekolah di dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Deb, Strodl, & Sun (2015) menunjukkan hasil bahwa dari total 190 siswa kelas XI dan XII yang dijadikan responden dari tiga sekolah swasta dan tiga sekolah negeri di

Kolkata, India, sebagian besar siswa (63,5%) merasa stres karena adanya tekanan akademis.

Dalam penelitian Emmanuel, Adom, & Solomon (2014) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 120 siswa dari empat sekolah di wilayah barat Ghana yang dijadikan sampel penelitian, 41 (52,6%) laki-laki memiliki tingkat stres rendah dan 37 (47,4%) memiliki tingkat stres sedang. Lalu, 18 (42,9%) perempuan memiliki tingkat stres rendah dan 24 (57,1%) memiliki tingkat stres sedang.

Stres akademik merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian penting dari guru BK dan seluruh *stakeholder* untuk segera diatasi. Salah satu upaya guru BK dalam membantu peserta didik mengatasi stres akademik dapat diwujudkan dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Secara umum tujuan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah selaras dengan tujuan pendidikan di Indonesia karena bimbingan dan konseling sendiri merupakan bagian yang saling terpadu dengan sistem pendidikan.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat dijalankan untuk mengatasi masalah stres akademik adalah layanan responsif. Layanan responsif bertujuan untuk mengintervensi masalah-masalah personal konseli yang muncul dan dirasakan saat itu berkaitan dengan

masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Komponen layanan responsif yang bisa digunakan untuk mengintervensi masalah stres akademik adalah konseling individu dan konseling kelompok.

Penelitian yang dilakukan Rahmawati (2016) pada peserta didik kelas VII MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi indikator stres akademik peserta didik. Setelah melakukan intervensi, indikator-indikator stres akademik mengalami penurunan yang berarti. Indikator tersebut meliputi, pikiran negatif, prestasi akademik menurun, sulit menentukan prioritas, merasa jenuh dan gugup saat belajar.

Penelitian yang dilakukan Prasastisiwi & Nuryono (2017) juga menunjukkan hasil bahwa sesudah melakukan konseling individu menggunakan teknik *acceptance and commitment therapy* terdapat perbedaan yang menonjol pada skor stres akademik peserta didik dibanding sebelum melakukan konseling. Dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan stres akademik peserta didik kelas XI SMAN 3 Tuban.

Intervensi dengan cara konseling sebagaimana dijelaskan diatas kurang efisien jika diterapkan kepada peserta didik SMAN Unggulan M.H Thamrin Jakarta. Mengingat kemungkinan munculnya hambatan yang

dialami dalam pelaksanaan konseling, seperti waktu penyelenggaraan konseling yang kurang fleksibel dimana guru BK dan konseli harus beberapa kali mengatur waktu konseling sementara jam belajar di sekolah sangat padat. Kemudian, minat peserta didik untuk melakukan konseling terbilang rendah terlihat dari jarangya peserta didik yang datang ke ruang BK untuk melakukan konseling. Hal tersebut berkenaan dengan kurangnya kesadaran peserta didik akan pentingnya melakukan konseling saat mengalami suatu masalah. Selain itu, padatnya kegiatan dan jam belajar di sekolah juga menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan kegiatan konseling individu maupun kelompok.

Oleh karena itu, perlu adanya media yang dapat membantu peserta didik untuk mengatasi masalah stres akademik yang dialami tanpa harus melakukan konseling. Pengadaan media bimbingan dan konseling juga dapat dimanfaatkan untuk menunjang keberhasilan pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Mengingat sejauh ini guru BK belum maksimal dalam menggunakan media untuk menunjang kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK masih menggunakan media yang sederhana seperti *PowerPoint* dan permainan.

Terdapat beberapa macam media yang dapat digunakan sebagai penunjang kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, seperti

Film, *Website*, dan *Self-Help Book*. Film merupakan sekumpulan gambar yang dipadukan ke dalam sebuah layar dengan kecepatan tertentu sehingga gambar tersebut dapat terlihat nyata. (Susilaningsih, 2018). Film memiliki keunggulan sebagai media belajar, yaitu dapat melengkapi pengetahuan/ pengalaman dasar peserta didik dalam menggambarkan suatu proses secara tepat, dapat meningkatkan motivasi, serta dapat menstimulasi pemikiran dan pembahasan dalam kelompok belajar.

*Website* bisa diartikan sebagai sekumpulan dokumen yang sangat banyak dan berada pada komputer server (web server) (Prasetiadi, 2011). Server tersebut terhubung melalui internet dan tersebar di beberapa negara termasuk Indonesia. *Website* sangat membantu seseorang untuk mencari informasi dan berkomunikasi dengan orang lain karena mudah diakses dimana saja.

*Self-help book* merupakan sebuah media yang digunakan untuk membantu seseorang mengatasi masalah pribadinya tanpa bantuan ahli (Bergsma, 2007). *Self-help book* tidak hanya memberikan informasi saja, namun juga membantu konseli melakukan perubahan, sehingga konseli mampu meningkatkan manajemen diri. Dalam *self-help book* pokok masalah yang dibahas berkaitan dengan masalah klinis. Anderson (Tjalla, Komalasari, & Asharika, 2016)

Starker (Bergsma, 2007) menyatakan bahwa terdapat empat keunggulan dalam *self-help book* seperti harga buku yang terbilang murah, mudah didapatkan dan dapat dibaca kapan saja, dapat digunakan secara mandiri, dan dapat memberikan peluang bagi individu untuk menjadi bagian dalam kelompok dan berdiskusi tentang masalah yang dialami.

Hasil penelitian Suprpto dan Nurcahyo (2015) menyatakan bahwa *self-help book* dapat membantu remaja dalam mengurangi kecanduan internet. *Self-help book* tersebut membantu remaja untuk mengenali apakah dirinya mengalami kecanduan internet, memahami penyebab dan pola-pola masalah kecanduannya, serta membantu menangani masalah kecanduannya.

Berdasarkan kajian mengenai beberapa media diatas, Media *self-help book* dirasa paling efektif jika digunakan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam upaya mengatasi masalah stres akademik peserta didik di SMAN Unggulan M.H. Thamrin Jakarta. Hal tersebut berkaitan dengan karakteristik dari peserta didik yang memiliki kecerdasan tinggi dengan IQ diatas rata-rata, memiliki kebiasaan belajar secara mandiri, dan memiliki minat literasi yang tinggi. Selain itu, *self-help book* juga dapat menjadi alternatif bagi peserta didik dalam mengatasi masalah stres akademik karena tidak perlu melakukan

konseling tatap muka beberapa kali yang membutuhkan banyak waktu. Peserta didik dapat membaca *self-help book* saat memiliki waktu luang seperti saat jam makan siang, saat malam hari sebelum tidur, atau saat dirumah.

Penggunaan media *self-help book* ini diutamakan dalam layanan konseling individu. Dimana *self-help book* ini digunakan bagi peserta didik sebagai media bantu untuk mengatasi stres akademik. Dengan adanya media *self-help book* guru BK (konselor) dan peserta didik (konseli) hanya melakukan konseling tatap muka di awal pertemuan untuk mencari tahu lebih dalam tentang masalah yang dialami peserta didik (konseli) dan memberikan pemahaman tentang cara menggunakan *self-help book*. Pada tahap selanjutnya, peserta didik (konseli) dapat membaca *self-help book* pada waktu luang untuk mengatasi masalah stres akademik yang dialami secara mandiri.

Terdapat beberapa *treatment* yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres akademik peserta didik, diantaranya *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, *Cognitive Restructuring* dan *Self-Instruction*. Namun tidak semua *treatment* tersebut cocok untuk diberikan kepada peserta didik dalam bentuk *self-help book*.

*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* merupakan sebuah teknik yang membantu mengatasi perilaku bermasalah konseli dengan meningkatkan komitmen dan penerimaan diri. ACT membantu konseli untuk mengenali diri yang abstrak. Haris (2006) mengatakan bahwa ACT dianggap efektif dalam mengatasi berbagai macam kasus kesehatan mental dan psikis. (Prasastisiwi & Nuryono, 2017)

*Cognitive Restructuring* berfokus pada penghapusan inferensi yang terdistorsi atau tidak valid, menantang pikiran atau kepercayaan yang tidak rasional, dan mengembangkan kognisi serta pola baru yang lebih sehat untuk merespons. *Cognitive restructuring* dianggap sebagai komponen penting dari hampir setiap prosedur pendekatan kognitif-perilaku. *Cognitive restructuring* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pemikiran individu yang disfungsi, dan pada akhirnya mengubah struktur kognitif yang disfungsi (yaitu skema-skema) yang mengakibatkan bias dalam pemrosesan informasi. (O'donohue & Fisher, 2017)

*Self-instruction* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Modification (CBM)* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum pada tahun 1977. Secara umum *self-instruction* dilakukan untuk memodifikasi dan menata kembali sistem kognisi individu yang salah. Dalam teknik ini, konseli diajarkan untuk mengenali pikiran

negatifnya, melakukan motivasi terhadap diri sendiri untuk menemukan pikiran-pikiran positif, melakukan uji coba pada tingkah laku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik, berpikir rasional dan membantu membuat keputusan yang tepat. (Nurmaliyah, 2014)

Dari ketiga *treatment* di atas, dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang paling sesuai untuk dijadikan dasar dalam pengembangan *self-help book* yaitu *Self-instruction*. *Self-instruction* dipilih karena *treatment* ini merupakan strategi *coping* yang adaptif dan sesuai diaplikasikan dalam *self-help book* sehingga guru BK mudah untuk membantu mengatasi masalah stres akademik yang dialami peserta didik dengan cara melakukan verbalisasi diri secara positif secara bertahap untuk mengatasi pikiran negatif yang memicu stres akademik.

Dalam teori *Cognitive Behavior Modification* (CBM) Meichenbaum berasumsi bahwa individu yang memiliki perilaku maladaptif dikarenakan adanya pikiran irasional akibat kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Pikiran irasional tersebut dapat diatasi dengan melakukan verbalisasi diri yang positif menggunakan teknik *Self-Instruction*. Maka dari itu, *Self-Instruction* dapat membantu peserta didik untuk mengatasi pikiran irasional yang menjadi penyebab utama stres akademik dengan cara melakukan verbalisasi diri yang positif.

Ketika peserta didik berada dalam situasi yang tidak nyaman (menekan) dan dia mampu mengendalikan pikiran negatif terhadap situasi tersebut dengan melakukan verbalisasi diri yang positif, maka secara langsung peserta didik akan mengarahkan pikiran, perasaan dan tingkah laku ke arah yang lebih positif. Peserta didik yang mampu mengatasi situasi menekan dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran positif, maka dampak negatif dari stres akademik dapat dikurangi.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat digunakan dalam mengatasi masalah stres akademik dan masalah emosi serta perilaku. Penelitian yang dilakukan oleh Sarton, Thalib, & Munifah (2018) menunjukkan hasil bahwa tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 7 Palu sesudah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* lebih rendah jika dibandingkan dengan sebelum mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self-instruction*. Hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *self-instruction* efektif dalam mengurangi stres akademik siswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Barker dan Butler (1984) di sekolah menengah atas Pennsylvania tengah dengan judul *Effects of preventive cognitive self-instructional training on adolescent attitudes, experiences, and state anxiety* menunjukkan hasil bahwa teknik *self-instruction* efektif dalam menurunkan kecemasan siswa. Hasil penelitian

tersebut menjadi dasar peneliti dalam menggunakan teknik *self-instruction* untuk mengatasi stres akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMA Negeri Unggulan M.H Thamrin Jakarta terkait penggunaan media, dapat disimpulkan bahwa *self-help book* cukup menarik dan dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah stres akademik yang mereka alami. Peserta didik di SMA Negeri Unggulan M.H Thamrin Jakarta memiliki kesadaran diri yang tinggi untuk belajar secara mandiri dan memiliki minat baca yang baik karena menerapkan budaya literasi di sekolah. Selain itu mereka juga memiliki penguatan diri yang positif yang sesuai dengan karakteristik pembaca *self-help book*. (Wilson & Cash, 2000)

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* (buku bantuan diri) dalam mengatasi stres akademik yang dialami peserta didik kelas X di SMA Negeri Unggulan M.H. Thamrin Jakarta. *Self-Help Book* yang akan dikembangkan menggunakan treatment *Self-Instruction*. *Treatment* tersebut dipilih karena *Self-Instruction* bertujuan untuk membantu peserta didik menyadari stres yang sedang dirasakan, menyadari situasi dan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya stres, menyadari reaksi tubuh yang muncul dan perilaku yang ditunjukkan saat mengalami stres. Rutter dan Taylor dalam

(Smet, 1994) menyatakan bahwa *self-instruction* juga membantu peserta didik merubah pola verbalisasi yang negatif, merubah pikiran negatif menjadi positif, serta membantu mempersiapkan mental dan perasaan agar peserta didik dapat mengelola stres secara mandiri dengan efektif.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang dalam penelitian ini adalah:

1. Faktor apa yang membuat masalah stres akademik banyak terjadi di sekolah?
2. Bagaimana prosedur buku bantuan diri untuk mengatasi stres akademik dikembangkan?
3. Bagaimana mengembangkan buku bantuan diri untuk mengatasi stres akademik?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya, maka fokus penelitian ini adalah pengembangan *self-help book* (buku bantuan diri) untuk mengatasi stres akademik peserta didik kelas X SMA Negeri Unggulan Mohammad Husni Thamrin Jakarta. Fokus penelitian mencakup konten hakikat stres akademik, faktor penyebab stres akademik, dampak stres akademik, dan strategi mengatasi stres

akademik berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan buku bantuan diri dalam mengatasi stres akademik peserta didik kelas X SMA Negeri Unggulan Mohammad Husni Thamrin Jakarta.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian dari pengembang memiliki manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif terhadap pengembangan media dalam bimbingan dan konseling. Penelitian tentang pengembangan buku bantuan diri ini dibuat untuk memberikan informasi tentang bagaimana cara mengatasi stres akademik yang dialami remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu peneliti lain sebagai alternatif penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas buku bantuan diri dalam mengatasi stres akademik pada remaja.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Buku bantuan diri ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang stres akademik. Selain itu, buku bantuan diri ini juga diharapkan menjadi sumber referensi atau acuan sebagai cara untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh peserta didik di sekolah.

### b. Bagi Peserta didik

Memberikan bantuan diri bagi peserta didik yang mengalami stres akademik sehingga dapat mengatasi masalahnya secara mandiri.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian lanjutan mengenai pengembangan media bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah remaja khususnya dalam bidang akademik.