

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Responden penelitian berjumlah 192 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith, dengan nilai validitas berkisar antara 0,306–0,604 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,872. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen berada pada kategori sedang, dengan nilai mean empirik sebesar 94,6. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara umum mengalami stres akademik pada kategori sedang dan masih mampu mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

**Kata kunci: Stres Akademik, Siswa SMA, Kegiatan ekstrakurikuler**