

ABSTRAK

Laila Nurrizka Azizah, 220101060852, *Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin*, Pembimbing Nur Aeni Sanjaya S.Sos., M.A. pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, 2026

Kata Kunci: Strategi Guru BK; Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami siswa akibat tuntutan akademik, kondisi keluarga, lingkungan akademik, serta kemampuan penyesuaian diri terhadap proses pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis stres akademik yang dialami siswa, strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari satu guru BK, dua siswa kelas XI, serta kepala sekolah sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis stres akademik yang dialami siswa meliputi stres internal, yaitu stres yang berasal dari dalam diri siswa, serta stres eksternal, yaitu stres yang berasal dari luar diri siswa. Stres tersebut ditunjukkan melalui gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, penurunan motivasi, serta perubahan perilaku dalam proses pembelajaran. Strategi guru BK dalam mengatasi stres akademik dilakukan melalui tiga bentuk, yaitu (1) strategi preventif melalui pemberian motivasi akademik, dan identifikasi gaya akademik siswa, (2) strategi kuratif melalui layanan konseling individu, dan (3) strategi pengembangan melalui pengembangan minat dan bakat siswa serta kerja sama antara guru BK dan pihak sekolah. Faktor pendukung meliputi kerja sama antar pihak sekolah serta pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Adapun faktor penghambat meliputi kondisi siswa, kurangnya keterbukaan siswa, serta pengaruh lingkungan.