

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X  
DI SMK BINA BANUA BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
MAYSARAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2023 M/ 1445 H**

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X  
DI SMK BINA BANUA BANJARMASIN**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh**

**Maysarah**

**NIM.190101060621**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
BANJARMASIN  
2023 M/ 1445 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maysarah

NIM : 190101060621

Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 22 Agustus 2002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin” adalah benar-benar merupakan karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 2 November 2023  
Yang membuat pernyataan



Maysarah



**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**  
**Nomor: 424/Un.14/III.1.w/PP.00.9/11/2023**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Maysarah  
NIM : 190101060621  
Program : S-1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Judul Skripsi:**

Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin

**Hasil Uji Plagiasi: 2 %**

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan [www.turnitin.com](http://www.turnitin.com) bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 2 November 2023

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Ria Rafhanatul Janah, M.Pd  
196912011994032005

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Ditulis Oleh : Maysarah

NIM : 190101060621

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun Akademik : 2023/2024

Tempat dan Tanggal lahir : Banjarmasin, 22 Agustus 2002

Alamat : Jln. Setoyo S. Gg Purnawirawan RT. 14, RW. 01  
Kec. Banjarmasin Barat, Kota Banjarmasin.

Setelah diteliti dan dilakukan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

Banjarmasin, 20 September 2023  
Pembimbing

  
Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M. Pd  
NIP. 196907301995031001

Mengetahui  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin

  
  
Dr. Rahmahatul Jannah, M.Pd  
NIP. 196912011997032005

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Nama Maysarah, Nim. 190101060621, telah diujikan dalam siding Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 November 2023

Nilai : 82 (A)



Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin

Dr. H. Hamdan, M.Pd  
NIP.196604051993031005

### TIM PENGUJI:

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M. Pd Ketua	1.
2.	Widiya Aris Radiani, S.Psi, M.Psi, Psikolog Anggota	2.
3.	Nur Aeni Sanjaya, S. Sos., M.A. Anggota	3.

## ABSTRAK

**Maysarah.** 190101060621. *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.* Pembimbing Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M.Pd., Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin. Tahun 2023.

**Kata Kunci:** Upaya, Guru Bimbingan dan Konseling, Stres Akademik

Upaya suatu tindakan yang mengarahkan individu mencapai suatu tujuan. Guru bimbingan dan konseling sebagai pendidik yang telah menjalani pelatihan profesional di perguruan tinggi. Sehingga stres akademik merujuk situasi ketidakmampuan siswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang mereka hadapi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa kelas X serta mengetahui upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Metode penelitian ini menggunakan dua pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data menggunakan pedoman observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah guru Bimbingan dan Konseling dan siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan, gambaran stres akademik siswa kelas X mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Gejalanya meliputi penundaan tugas, kurang motivasi, bosan terhadap materi pelajaran, kurang fokus, keterlambatan, akhirnya terdapat penurunan prestasi akademik. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin yaitu diantaranya melakukan layanan bimbingan kelompok, konseling individual, bimbingan klasikal, kolaborasi dengan pihak guru lain dan home visit. Layanan bimbingan kelompok lebih sering dilakukan adapun beberapa tahapan diantaranya tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap inti, tahap pengakhir dan tindak lanjut.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ, أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ, وَالصَّلَاةُ

وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ, أَمَّا بَعْدُ.

Puji dan syukur yang selalu terpanjat kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat terselesaikan

Sehubung dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., dan Ibu Nurul Rahmi, M. Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari Banjarmasin, yang memberikan arahan penulisan skripsi yang sesuai dengan pengembangan pada Program Studi.



3. Bapak Dr. H. Hidayat Ma'ruf, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan.
4. Para Dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi.
5. Bapak Dr. Saifudin, M. Ag., selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada penulis dalam menempatkan buku-buku yang diperlukan.
6. Bapak Iwan Setiawan, S.Sos, MA., selaku Kepala SMK Bina Banua Banjarmasin yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian. Ibu Aurelia Andriyaniputri, S. Pd., selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin yang telah bersedia diwawancarai dalam penelitian ini dan seluruh pihak sekolah SMK Bina Banua Banjarmasin yang ikut serta membantu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.

Banjarmasin, 15 Rabiul Akhir 1445 H  
30 Oktober 2023 M



Penulis

## TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

### 1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal

No	Arab	Indonesia	No	Arab	Indonesia
1	ا	A	16	ط	Th
2	ب	B	17	ظ	Zh
3	ت	T	18	ع	'
4	ث	Ts	19	غ	Gh
5	ج	J	20	ف	F
6	ح	H	21	ق	Q
7	خ	Kh	22	ك	K
8	د	D	23	ل	L
9	ذ	Dz	24	م	M
10	ر	R	25	ن	N
11	ز	Z	26	و	W
12	س	S	27	هـ	H
13	ش	Sy'	28	ء	'
14	ص	Sh	29	ي	Y
15	ض	Dh			

tunggal atau monoftong vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah
ُ	U	Dammah

Kata sandang: Contoh: (الرجال) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الديوان) al-dîwân bukan ad- dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضُرُورَة) tidak ditulis adh-dharūrah melainkan al-dharūrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َـِ	Ai	a dan i
َـُ	Au	a dan u

## 2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
آ	Â	a dengan topi di atas
ي	Î	i dengan topi di atas
و	Û	u dengan topi di atas

## 3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /i/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf

kamariah. Contoh: al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

#### 4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (◌̣) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضَّرْوَرَة) tidak ditulis ad-dharūrah melainkan al-dharūrah, demikian seterusnya.

#### 5. *Ta Marbūthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbūthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (jika contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbūthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbūthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَة	Tharīqah
2	الْجَامِعَة الْإِسْلَامِيَّة	Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah
3	وَحْدَة الْوُجُود	Wahdah al-Wujūd

## 6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh al-Ghazali, al-Banjari buka Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘abd al-samad al-palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nūr al-Dîn al Rânîrî.

## 7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'il*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
تَبَتِ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	al-harakah al-'ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤَيِّدُكُمْ اللَّهُ	yu'tsirukum Allâh
الْمَطَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	al-mazhâhir al-'aqliyyah
حُبُّ الْإِسْطِطْلَاعِ	hub al-istithlâ'

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Definisi Istilah.....	8
C. Fokus Penelitian.....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Kegunaan Penelitian .....	10
F. Penelitian terdahulu yang relevan .....	12
G. Sistematika Penulisan .....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR</b>	
A. Tinjauan Teoritik.....	16
1. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling .....	16
a. Pengertian Upaya .....	16
b. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	17
c. Tujuan Layanan Bimbingan dan Konseling .....	21
d. Fungsi Bimbingan dan Konseling .....	22
e. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling .....	23
2. Stres Akademik .....	29
a. Pengertian Stres Akademik.....	29
b. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	32
c. Gejala-Gejala Stres Akademik.....	34
d. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	36
e. Dampak-Dampak Stres Akademik .....	37
B. Kerangka Pikir .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	41
B. Setting Penelitian .....	42
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	43

D. Data dan Sumber Data .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Instrumen Penelitian .....	48
G. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	53
B. Penyajian Data .....	56
C. Pembahasan.....	71
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	109



## DAFTAR TABEL

No.	Halaman
3.1 Subjek Penelitian .....	43
3.2 Matrik Data .....	47
3.3 Skor Alternatif Jawaban.....	48
3.4 Kisi-kisi Instrumen.....	49
3.5 Kriteria Stres Akademik.....	51
4.5 Aspek Stres Akademik .....	52
4.6 Interval Skor Stres Akademik.....	53

## DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
2.1 Kerangka Pikir.....	40
3.1 Peta Lokasi Penelitian.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. LAMPIRAN I.....	84
2. LAMPIRAN II.....	85
3. LAMPIRAN III.....	86
4. LAMPIRAN IV.....	89
5. LAMPIRAN V.....	91
6. LAMPIRAN VI.....	92
7. LAMPIRAN VII.....	93
8. LAMPIRAN VIII.....	94
9. LAMPIRAN IX.....	95
10. LAMPIRAN X.....	99
11. LAMPIRAN XI.....	102
12. LAMPIRAN XII.....	105
13. LAMPIRAN XIII.....	106
14. LAMPIRAN XIV.....	107
15. LAMPIRAN XV.....	108