

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.