

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan berperan sebagai alat membentuk karakter manusia agar menjadi individu yang lebih baik. Ini melibatkan penyampaian pelajaran tentang etika, norma-norma sosial, dan aspek lainnya sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sosial saat ini dan di masa depan. Menurut Hamalik, pendidikan adalah sebuah proses yang bertujuan untuk mempengaruhi siswa agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sebaik mungkin, yang ada gilirannya akan mengakibatkan perubahan dalam diri mereka sehingga mereka dapat berperan dengan kuat dalam masyarakat.¹

Pendidikan berfungsi sebagai usaha membantu manusia mencapai kehidupan yang memiliki makna, sehingga mereka dapat meraih kebahagiaan baik secara individu maupun kelompok. Sebagai sebuah proses, pendidikan memerlukan sistem yang terstruktur dan terorganisir dengan baik, serta tujuan yang terdefinisi dengan jelas agar mencapai arah yang diinginkan menjadi lebih mudah. Pendidikan adalah suatu rencana dari suatu kegiatan yang didasarkan pada fondasi yang kuat dan memiliki tujuan yang jelas sebagai hasil yang ingin dicapai.² Fungsi pendidikan Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional adalah

¹ Oemar Hamalik, Kurikulum dan Pembelajaran, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 1-3

² Ummul Qura, Pendidikan Islam, Jurnal: Pendidikan: Vol. VI, No.2 (September , 2015). 16, Diakses pada tanggal 3 mei 2023, pukul 08.00 WITA, <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/qura/issue/view/532>

Pendidikan Nasional berfungsi “Untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”³

Pendidikan di lingkungan sekolah dapat memenuhi berbagai keperluan siswa dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas kehidupan mereka di masa mendatang. Meskipun, dalam proses belajar di sekolah, seringkali siswa menghadapi stres karena kesulitan mereka dalam beradaptasi dengan program pembelajaran. Stres akademik tidak hanya berdampak pada orang dewasa, tetapi juga bisa dirasakan oleh anak-anak dan remaja.⁴

Salah satu metode untuk mengatasi stres akademik pada siswa, sehingga mereka dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi, termasuk stres akademik, adalah melalui penyediaan layanan bimbingan konseling. Kata "bimbingan" adalah padanan dari istilah "guidance" dalam bahasa Inggris. Secara etimologis, bimbingan berasal dari kata "guide," yang mengindikasikan tindakan mengarahkan, menunjukkan, mengatur, dan memberi arahan. Sementara itu, istilah "konseling" berasal dari kata "counseling," yang secara etimologis berarti memberikan nasihat dan saran.⁵

³ Undang-undang tentang Pendidikan Nasional No. 20 Pasal 3 Tahun 2003, Diakses pada Rabu 3 Mei 2023, pukul 08.00 WITA, <https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/7308/UU0202003.htm>

⁴ Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. “*Konsep stres akademik siswa*”. Jurnal Konseling dan Pendidikan, (2017).143, Diakses pada Rabu 3 Mei 2023, pukul 09.00 WITA, <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/198/209>

⁵ Samsul Munir, “*Bimbingan dan Konseling Islam*”, (Jakarta: Amzah, 2013), 5-10.

Bimbingan konseling adalah upaya membantu peserta didik, baik dalam bentuk individu maupun kelompok, agar dapat mengatasi masalah dan membuat keputusan secara independen, serta mengalami pertumbuhan yang maksimal dalam aspek-aspek perkembangan pribadi, sosial, pembelajaran, dan karier mereka. Ini dilakukan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang berlandaskan pada prinsip-prinsip norma yang berlaku.⁶

Karena itu, diperlukan guru-guru yang efektif yang memiliki pemahaman komprehensif dan menyeluruh tentang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Guru adalah para pendidik profesional yang memiliki berbagai peran, seperti menjadi pendidik, pengajar, pembimbing, pengarah, pelatih, penilai, serta bertanggung jawab dalam mengevaluasi kemajuan siswa yang mereka bimbing. Melalui pendekatan ini, guru dapat dengan lebih mudah menilai dan mengevaluasi peserta didik, dan mereka dapat merancang visi, misi, serta teknik pengajaran yang sesuai. Untuk memahami perkembangan dan pertumbuhan murid dengan baik, pendidik dapat mencari referensi yang bersumber dari ilmu fisiologi, psikologi, dan sosiologi, yang dapat diintegrasikan untuk mengembangkan teknik pengajaran yang tepat dan efektif.

Sementara itu, konselor sekolah atau yang sering disebut sebagai guru BK adalah seorang profesional yang telah mendapatkan persiapan khusus dari lembaga atau instansi pendidikan yang memiliki otoritas, dengan tujuan memberikan bantuan kepada siswa dalam menyelesaikan berbagai masalah yang mereka hadapi.

⁶ Aisyah Lubis, Yessy Elita, and Vira Afriyati. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu." (Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling 1.1 2018). 45, Diakses pada Rabu 3 Mei 2023, pukul 09.30 WITA, https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/3982

Ini termasuk masalah pribadi, sosial, belajar, dan juga masalah karier. Posisi konselor sekolah sangat penting karena mereka adalah ahli dalam bidang ini. Mereka telah menjalani pelatihan khusus untuk menguasai kompetensi yang diperlukan dalam memberikan layanan bimbingan konseling di lingkungan sekolah. Tugas konselor sekolah bukanlah tugas yang mudah, karena setiap peserta didik adalah individu yang unik.⁷ Sehingga sebagai guru bk diuntut agar lebih mengayomi, mendidik, menasehati dan membantu memecahkan berbagai macam persoalan yang dimiliki oleh siswa terkait di bidang akademiknya.

Masa remaja yang sedang bersekolah menghadapi berbagai tekanan, permasalahan, dan harapan dari lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo Juneman, dan Setiani menyatakan bahwa kecemasan dan stres memiliki dampak besar dalam mendorong perilaku prokrastinasi akademik, terutama jika kedua faktor ini digabungkan bersama-sama, yang akan meningkatkan efeknya dalam memicu perilaku prokrastinasi.⁸

Menurut Yusuf, stress adalah fenomena psikofisik yang umum terjadi pada manusia, yang berarti bahwa stress menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Stres merupakan situasi yang timbul saat terjadi ketidakselarasan antara harapan individu terhadap keadaan fisik, mental, atau sosial mereka dengan kenyataan. Ini bisa dianggap sebagai ketidaksejajaran antara tuntutan lingkungan, seperti tuntutan untuk meraih prestasi, durasi waktu belajar, jumlah pekerjaan, dan

⁷ Ulifa Rahma, "Bimbingan Karier Siswa". (Malang: UIN-Maliki Press, 2010), 67-68.

⁸ Rikas Saputra, dkk, "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik", Jurnal Bimbingan konseling, (Semarang, 2017).84-89, Diakses pada tanggal 3 Mei 2023, pukul 09.40 WITA, <https://123dok.com/document/q5rvxxwz-bimbingan-konseling-konseling-instruction-cognitive-restructuring-mengurangi-prokrastinasi.html>

kecemasan terhadap ujian, dengan kemampuan individu untuk menghadapinya.⁹

Secara umum, siswa yang mengalami stres akademik adalah mereka yang bersekolah di sistem *full day school* atau di sekolah-sekolah terfavorit yang memiliki peraturan yang ketat dalam proses pembelajaran. Mayoritas stres akademik juga berasal dari tekanan yang datang dari otoritas sekolah, hubungan dengan teman sebaya, dan situasi intimidasi. Anak-anak pada tahap awal remaja cenderung lebih rentan terhadap pengaruh tren yang ada di sekitar mereka.

Dari pengertian tersebut disimpulkan stres akademik adalah situasi di mana terjadi ketidakcocokan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya dimiliki oleh siswa, sehingga siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik terjadi ketika siswa merasa tertekan oleh tuntutan untuk mencapai prestasi dan unggul dalam kompetisi akademik yang semakin meningkat, yang menyebabkan mereka merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan tersebut. Ketegangan, tekanan batin, konflik pada diri manusia dalam islam disebut cobaan Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an dalam Surah Al-Baqarah (2) ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦)

⁹ Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa".144

Surah Al-Baqarah ayat 155-156 menerangkan Allah SWT memberitahu bahwa dia akan menguji hamba-hambanya. “Dan sesungguhnya kami benar-benar akan mengujimu agar kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antaramu, dan agar kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu (155)”. “Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, Innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji’un. (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan hanya kepada-Nya kami Kembali, (156)).¹⁰

Ayat tersebut menjelaskan terkait dengan cobaan dalam kehidupan manusia bisa dianggap sebagai tekanan atau beban yang bisa dirasakan. Di dunia pendidikan, tingkat kesulitan belajar disesuaikan dengan tingkat pendidikan yang berbeda. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat kesulitannya. Meskipun begitu, setiap siswa memiliki potensi untuk mencapai prestasi yang baik jika mereka mempersiapkan diri dengan baik dan mengikuti pembelajaran serta arahan yang diberikan. Ujian atau cobaan yang diberikan Allah sebenarnya relatif kecil jika dibandingkan dengan potensi yang telah diberikan-Nya kepada manusia. Potensi ini sebenarnya dapat diatasi oleh setiap individu yang memanfaatkannya dengan baik. ketika seseorang mengalami kesulitan, ia harus mengingat bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan hanya kepada-Nya kita akan kembali. Sehingga dapat mengajarkan pada siswa untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan membantu mereka melewatinya.

¹⁰ Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 1*. Penerjemah Abdul Ghofar dan Abu Ihsan al-Atsari. Jakarta : Pustaka Imam Asy-Syafi’I. 2008, 385.

Berdasarkan studi awal atau hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Bina Banua Banjarmasin, Guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan tingkat perhatian yang tinggi terhadap kondisi siswa dan berperan aktif dalam memberikan bantuan serta panduan kepada siswa/i yang menghadapi masalah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling, yaitu Ibu Aurelia Andriyani Putri, S.Pd pada tanggal 9 April 2023, disampaikan bahwa di SMK Bina Banua Banjarmasin terdapat masalah terkait stres akademik yang dialami oleh beberapa siswa. Gejala-gejala yang dapat dilihat yaitu kelelahan fisik seperti lesu dalam belajar. Dari segi kognitif dan afektifnya masalah konsentrasi siswa selama proses pembelajaran, seperti kurang fokus atau konsentrasi dalam mendengarkan penjelasan guru, serta perubahan emosi dan suasana hati yang tidak menentu seperti mudah marah, dan panik, juga dalam segi konatifnya cepat bosan, ketidaksemangatan dalam belajar sehingga kebiasaan siswa yang sering keluar masuk kelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi siswa lainnya dalam proses pembelajaran.¹¹

Dari hasil pengamatan peneliti, diketahui bahwa jumlah siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin adalah sebanyak 85 siswa yang terbagi ke dalam 5 jurusan, yaitu Akuntansi, Pemasaran, Teknik Komputer Jaringan (TKJ), Usaha Perjalanan Wisata (UPW), dan Grafika. Dengan banyaknya jurusan di kelas X begitu beragam juga bentuk stres akademiknya.

¹¹ Aurelia Andriyani Putri, Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin Pada tanggal 9 April 2023 Pukul 10.00 WITA.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul **“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMK Bina Banua Banjarmasin”**.

B. Definisi Istilah

1. Upaya

Menurut pendapat Dessy Anwar, upaya merujuk pada tindakan atau langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu dengan menggunakan energi, pemikiran, atau tindakan fisik guna mencapai hasil yang diinginkan.¹² Dalam konteks penelitian ini, upaya yang dimaksud mengacu pada usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan konseling adalah pendidik yang telah menjalani pelatihan profesional di perguruan tinggi. Mereka memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak yang lengkap dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling. Selain itu, mereka juga memiliki kompetensi dan karakteristik pribadi khusus yang memungkinkan mereka untuk membantu peserta didik (konseli) dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, dengan tujuan mencapai perkembangan yang optimal.¹³

¹² Rusby, et al. "Upaya Guru Mengembangkan Media Visual dalam Proses Pembelajaran Fiqih di MAN Kuok Bangkinang Kabupaten Kampar." *Jurnal Al-Hikmah* 14.1 (2017).20.

¹³ Dominika, "Pemahaman Keterampilan Guru Bimbingan dan Konseling". (Yogyakarta: UNY, 2014).69.

Berdasarkan penjelasan diatas Guru Bimbingan dan Konseling adalah pendidik atau konselor yang memiliki keahlian di bidangnya dan memiliki peran utama dalam memberikan layanan dan bimbingan kepada siswa atau konseli. Tujuannya adalah agar siswa atau konseli dapat mengembangkan pemahaman, menyelesaikan masalah, membuat keputusan secara independen, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

3. Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada situasi ketika siswa tidak mampu menghadapi tekanan dalam konteks akademik dan menganggap tuntutan-tuntutan akademik yang mereka hadapi sebagai gangguan. Stres akademik umumnya dipicu oleh apa yang disebut sebagai academic stressor, yaitu stres yang berakar pada proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mencapai kenaikan kelas, durasi belajar yang panjang, tindakan mencontek, jumlah tugas yang banyak, hasil akademik yang rendah, pengambilan keputusan tentang jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Berdasarkan penjelasan di atas stres akademik dapat dijelaskan sebagai kondisi emosional atau perasaan tertekan yang timbul akibat tekanan waktu, kurangnya kemampuan untuk mengatur diri, dan kesulitan dalam memahami atau menguasai materi pelajaran.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan indentifikasi serta batasan masalah yang telah ditemukan dari penelitian ini, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Banua Banjarmasin.
2. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X Di SMK Bina Banua Banjarmasin.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan :

1. Gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.
2. Upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X Di SMK Bina Banua Banjarmasin.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan sumber referensi pengetahuan yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan layanan terkait serta dapat dijadikan acuan untuk pelaksanaan penelitian karya ilmiah pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan layanan konseling dalam BK yang lebih dalam ataupun objek yang lebih luas.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini yaitu :

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran serta menambah wawasan berfikir kritis dalam melatih kemampuan, dan menganalisis masalah masalah yang dialami siswa.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Manfaat bagi Guru Bimbingan dan konseling adalah agar mampu membimbing peserta didik dalam memecahkan masalah yang dihadapinya perihal dalam mengatasi stres akademik siswa. Data tersebut dapat menjadi acuan guru Bimbingan dan konseling dalam melakukan layanan untuk kedepannya.

c. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan arahan serta bimbingan kepada peserta didik agar mampu mengatasi stres akademik siswa.

d. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta referensi untuk peningkatan mutu dan kualitas dalam pemberian layanan bimbingan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa.

e. Bagi UIN Antasari Banjarmasin

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan koleksi Pustaka sebagai refrensi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian di UIN Antasari Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan proposal penelitian yang diteliti yaitu *Tentang Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa Pada Kelas X Di SMK Bina Banua Banjarmasin* . Mengacu pada skripsi terdahulu yang telah diteliti oleh:

1. Nurhidayati Lubis, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2020, "*Upaya Layanan Orientasi Dalam Mencegah Stres Akademik Siswa Di MTs Negeri 3 Medan Helvetia*". Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia yang dilakukandari siklus I sampai pada siklus II berjalan dengan lancar sesuai dengan pelaksanaan layanan orientasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat mencegah stres akademik pada siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia dengan adanya perubahan tingkat stres yang pada awalnya tinggi menjadi sedang bahkan rendah. Dalam hal ini dapat dibuktikan dari analisis angket, observasi, dan penilaian segera (*laisseg*).¹⁴ Perbedaan penelitian terdahulu dimana peneliti melakukan layanan orientasi untuk mencegah stres akademik siswa dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) di MTs Negeri,

¹⁴ Nur Hidayati Lubis, *Upaya Layanan Orientasi Dalam Mencegah Stres Akademik Siswa Di MTs Negeri 3 Medan Helvetia T.A 2020, Skripsi* (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020). i, Diakses pada 6 Mei 2023 pukul 09.30 WITA, <http://repository.uinsu.ac.id/10068/>

sedangkan penelitian sekarang ini yaitu upaya mengatasi stres akademik pada siswa kelas X dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif di SMK .

2. Uswatun Khasanah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2015, "*Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar yang digunakan guru BK yaitu dengan metode individual dengan cara melakukan komunikasi langsung secara individual dengan siswa dengan teknik seperti percakapan pribadi (konseling individual), dan kunjungan rumah. Sedangkan metode kelompok melakukan diskusi kelompok yang termasuk konseling kelompok dan bimbingan kelompok metode ini juga dapat dilakukan dengan bimbingan klasikal.¹⁵ Perbedaan penelitian terdahulu dimana peneliti melakukan layanan bimbingan pribadi dan sosial dengan metode individual dan kelompok dalam mengurangi dampak stres belajar siswa sedangkan peneliti sekarang ini melakukan layanan bimbingan kelompok metode diskusi untuk mengatasi stres akademik pada siswa.

¹⁵ Uswatun Khasanah, *Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta T.A 2015, Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015), i, Diakses pada 6 Mei 2023 pukul 09.30 WITA, http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/19742/1/11220122_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf

3. Ivo Pratiwi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2020, “*Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru Bimbingan dan Konseling yang sudah dilakukan tersebut dalam mengurangi kecemasan akademik siswa adalah diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi interaksi, saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya.¹⁶ Perbedaan penelitian terdahulu dimana peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik siswa sedangkan peneliti sekarang ini meneliti upaya guru bimbingan untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X.

G. Sistematika Penulisan

Bagian awal skripsi terdiri dari halaman sampul, halaman logo, halaman judul, halaman pernyataan keaslian tulisan, halaman bukti bebas plagiasi, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman abstrak, halaman kata pengantar, halaman transliterasi, halaman daftar isi, halaman daftar table, halaman daftar gambar, dan halaman daftar lampiran. Bagian isi terdiri dari :

BAB I Pendahuluan yang memuat konteks penelitian, definisi istilah, fokus penelitian, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

¹⁶ Ivo Pratiwi, *Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan T.A 2020, Skripsi* (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020), i, Diakses pada 6 Mei 2023 pukul 09.30 WITA, <http://repository.uinsu.ac.id/10560/1/SKRIPSI%20IVO%20ACC-dikonversi.pdf>

BAB II kajian Teori yang memuat tentang teori-teori terkait Upaya guru bimbingan dan konseling: Pengertian upaya, Pengertian Bimbingan dan konseling, Tujuan bimbingan dan konseling, Fungsi bimbingan dan konseling, Jenis layanan bimbingan dan konseling, Stres akademik: Pengertian stres akademik, Faktor penyebab stres akademik, Dampak Stres akademik, Gejala stres akademik, Aspek stres akademik.

BAB III Metode Penelitian metode penelitian meliputi pendekatan dan jenis penelitian, setting penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, dan analisis data.

BAB IV Hasil Dan Pembahasan yang memuat segala hasil penelitian.

BAB V Penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.¹⁷

¹⁷ Pedoman Penelitian Karya Ilmiah Skripsi (Banjarmasin: UIN Antasari, 2022).23-24.