STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMKN 4 BANJARMASIN

SKRIPSI

OLEH
LAILA NURRIZKA AZIZAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/ 1448 H

STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMKN 4 BANJARMASIN

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan

Oleh
Laila Nurrizka Azizah
NIM. 220101060852

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
TAHUN 2026 M/1448 H

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Laila Nurrizka Azizah
Nim	: 220101060852
Tempat/Tanggal lahir	: Banjarmasin, 15 Juni 2004
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin" adalah benar-benar karya saya kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarmasin, 05 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Laila Nurrizka Azizah

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: bkpi@uin-antasari.ac.id Web: http://ftk.iain-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 97/Un.14/III.1.w/PP.00.9/06/2026

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

Nama	: Laila Nurrizka Azizah
NIM	: 220101060852
Program	: S-1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi: Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin

Hasil Uji Plagiasi: 2%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 12 Juni 2026
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dra. Kamanatul Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul	:	Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa di Kelas XI SMKN 4 Banjarmasin
Ditulis oleh	:	Laila Nurrizka Azizah
NIM	:	220101060852
Fakultas	:	Tarbiyah dan Keguruan
Program	:	Strata (S1)
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Tahun Akademik	:	2026/2027
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Banjarmasin, 15 Juni 2004
Alamat	:	Jl. Jafri Zam-Zam Komplek Grawiratama V

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan didepan sidang tim penguji skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

Banjarmasin, 05 Juni 2026
Pembimbing

Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., MA
NIP. 199503212022032002

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

Dra. Raihanatul Jannah M. Pd
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.

Laila Nurrizka Azizah NIM 220101060852, telah diujikan dalam sidang tim penguji skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 25 Juni 2026

Nilai : 84,5

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

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

TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1	Dra. Raihanatul janah, M.Pd	1.
2	Widiya Aris Radiani, S.Psi, M.Psi, Psikolog	2.
3	Nur Aeni Sanjaya, S.Sos, M.A.	3.

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.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهِ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا رَّسُوْلُ اللَّهِ، الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ.

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah Swt. Tuhan seru sekalian alam. Salawat dan salam semoga tercurah kepada nabi Muhammad Saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan 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. Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud khususnya, peneliti ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi- tingginya kepada**:**

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membantu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., M.A., selaku Sekretaris Progran Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, dosen pembimbing skripsi sekaligus

pembimbing akademik yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan berbagai masukan berharga kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Ibu Mufida Istati M. Pd., selaku validasi ahli pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian.
5. Bapak Dr. Moch. Isra Hajiri, M.Hum., selaku kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta stafnya.
6. Para dosen, karyawan dan karyawati Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama peneliti berstudi.
7. Bapak Drs. Syarifuddin Noor, M.Pd., selaku Kepala SMKN 4 Banjarmasin yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMKN 4 Banjarmasin.
8. Ibu Fartina Fitrah, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 4 Banjarmasin yang telah bersedia menjadi informan penelitian serta memberikan bantuan, arahan, dan informasi yang diperlukan selama proses penelitian.
9. Para siswa dan siswi SMKN 4 Banjarmasin yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta berpartisipasi dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

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

Banjarmasin, 28 Dzulqaidah 1447 H
29 Mei 2026 M

Peneliti

TRANSLITERASI 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.	ؤ	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	‘
14.	ص	:	Sh	29.	ئ	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap dan diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	A	Fathah
ـِ	I	Kasrah
ـُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِّيْوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرُوْرَة) tidak ditulis adh-dhurûrah melainkan aldhurûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ ي	Ai	A dan i
ـَ و	Au	A dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab di lambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas
بِي	Î	i dengan topi di atas

بُو	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 tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ـّـ) 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 (الضرورة) tidak ditulis adh-dhurûrah melainkan al-dhurûrah, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûthah

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

No	Kata Arab	Alih Aksara
1.	طَرِيْقَة	Tharîqah
2.	الْجَامِعَة الْإِسْلَامِيَّة	Al-Jâmî'ah al-Islâmiyyah

3.	وَحْدَة الْوُجُوْد	Wahdah al-wujud

6. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab hur uf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk 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 kata atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam PUEBI sebetulnya juga dapat diterapkan dalah 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 yang 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 Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

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

Aksara Arab	Ahli Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الحَرَكَةِ الْعَصْرِيَّة	al-harakah al - ‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا الله	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْثِرُكُمُ الله	yu'tsirukum Allah
الْمَظَاهِرِ الْعَقْلِيَّة	al-mazhâhir al - ‘aqliyyah
حُبُّ الإِستِطْلَاع	hub al-istithla
المَادَّةِ الْمَصْنُوْعَة مِنَ الْحَيَوَانِ	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al- 'ayni
الْمُسَاهَمَة	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka tharîqan

DAFTAR ISI

Halaman
HALAMAN JUDUL iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN iii
SURAT KETERANGAN PLAGIASI iv
PERSETUJUAN v
PENGESAHAN vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA xi
DAFTAR ISI xvi
DAFTAR TABEL xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Konteks Penelitian 1
B. Definisi Operasional 13
C. Fokus Penelitian 14
D. Tujuan Penelitian 14
E. Signifikan Penelitian 15
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 15
G. Sistematika Penelitian 21

BAB II 23
KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR 23
A. Kajian Teori 23
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling 23
2. Pengertian Strategi 25
3. Strategi Bimbingan dan Konseling 26
4. Stres Akademik 35
5. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin 43
B. Kerangka Pikir 45

BAB III 46
METODE PENELITIAN 46
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 46
B. Desain Penelitian 46
C. Lokasi, Objek dan Subjek Penelitian 47
D. Data dan Sumber data 48
E. Teknik Pengumpulan data 51
F. Teknis Analisis Data 53
G. Teknik Validitas dan Keabsahan data 55

BAB IV 56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 56
B. Gambaran BK di Sekolah 58
C. Hasil Penelitian 61
D. Pembahasan 76
E. Keterbatasan Penelitian 88

BAB V 90
PENUTUP 90
A. Simpulan 90
B. Saran 92

DAFTAR PUSTAKA 94
LAMPIRAN-LAMPIRAN 99
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI 125

DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 1. 1 Kerangka Pikir 43
Tabel 2. 1 Identitas Sekolah 54

DAFTAR LAMPIRAN

Hal

1. Persembahan 98
2. Terjemahan.....100
3. Lembar Validasi Instrumen Penelitian.....101
4. Pedoman Wawancara Guru BK 102
5. Pedoman Wawancara Siswa 104
6. Pedoman Observasi (Non-Partisipan).....105
7. Pedoman Dokumentasi 106
8. Pedoman Wawancara Kepala Sekolah.....107
9. RPL BK SMKN 4 Banjarmasin 108
10. Dokumentasi 111
11. Daftar Dewan Guru Beserta Staff Tata Usaha SMKN 4 Banjarmasin 116
12. Daftar Jumlah Peserta Didik SMKN 4 Banjarmasin 121
13. Surat Selesai Riset.....123
14. Buku Konsultasi Bimbingan Skripsi.....124