BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik yang berlangsung secara sadar dan terencana dalam suatu lingkungan pendidikan tertentu guna mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Interaksi tersebut dikenal sebagai interaksi edukatif, yaitu hubungan timbal balik yang mengandung nilai-nilai pendidikan serta memberikan pengaruh satu sama lain antara pendidik dan peserta didik.[1]

Sejalan dengan hal tersebut, sistem pendidikan di Indonesia tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga menekankan pentingnya pembentukan karakter serta perkembangan sosial-emosional peserta didik. Namun demikian, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai permasalahan yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah, salah satunya adalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan tertentu sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Kesulitan belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di sekitarnya.[2] Apabila berbagai faktor tersebut tidak ditangani dengan baik, kesulitan belajar dapat menimbulkan berbagai dampak,

[1] Muhammad Yunan Harahap, *Proses Pembelajaran Melalui Interaksi Edukatif dalam Pendidikan Islam*, *Jurnal Ilmiah Al-Hadi* 7, no. 2 (2022): 33–35

[2] Hadi Cahyono, *Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Siswa MIN Janti."* Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran 7, No. 1 (2019): 2

salah satunya adalah munculnya stres akademik. menurut Thurson dalam Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan Ifdil stres akademik dapat dikarenakan pelajaran dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Siswa yang tingkat risiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya yang baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik..[3] Oleh karena itu, sekolah memerlukan layanan Bimbingan dan Konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kesulitan belajar sekaligus meminimalkan munculnya stres akademik. Dalam hal ini, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang strategis sebagai pihak yang berada di garis depan dalam memberikan bantuan kepada siswa.[4]

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen integral dalam sistem pendidikan. Guru yang memiliki tanggung jawab sebagai pendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dituntut untuk memiliki wawasan serta pemahaman yang memadai mengenai konsep, tujuan, dan pelaksanaan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling pada hakikatnya merupakan suatu proses pemberian bantuan melalui interaksi antara konselor dan konseli, baik yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan membantu konseli mengembangkan potensi dirinya serta mengatasi

---

[3] Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, dan ifdil*,"Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar."* Jurnal Pendidikan Indonesia 4, No. 1 (2018): 42

[4] Cania, Putri, & Leni Murni Hayati. *"Peran Guru BK Dalam Menangani Permasalahan Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar."* Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia1 (2025): 148

permasalahan yang dihadapinya. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik mampu memahami dan mengenali dirinya secara lebih mendalam, menentukan arah kehidupannya, serta merencanakan masa depannya secara tepat. Dalam konteks tersebut, bimbingan dan konseling berfungsi sebagai layanan pendukung perkembangan peserta didik, sehingga setiap individu dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya, serta tumbuh menjadi pribadi yang utuh, mandiri, dan bertanggung jawab.[5]

Dalam pelaksanaannya, layanan Bimbingan dan Konseling tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Permasalahan yang ditangani dalam layanan Bimbingan dan Konseling memiliki cakupan yang sangat luas. Permasalahan tersebut meliputi aspek akademik, seperti kesulitan akademik dan rendahnya motivasi akademik; aspek sosial emosional, seperti kecemasan, konflik dengan teman sebaya, serta latar belakang keluarga yang kurang mendukung; serta aspek perilaku, seperti kedisiplinan, kebiasaan merokok, dan kenakalan ringan. Salah satu permasalahan yang cukup dominan dalam aspek akademik adalah stres akademik, yang muncul akibat tuntutan pembelajaran yang harus dihadapi siswa.[6]

Dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialami siswa, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam merancang dan menerapkan strategi yang tepat. Strategi merupakan suatu pola yang dirancang dan

---

[5] Sukatin, Agatha Dianovi, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, Suryaningsih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, Jurnal Pendidikan Dan Konseling, (2022): 11

[6] Rohani, Husnul Madihah, & Aminah. *"Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Mengatasi Masalah Siswa Merokok Di SMA Negeri 1 Anjir Muara."* Jurnal Pendidikan Dan Konseling (2022): 55

ditetapkan secara sadar untuk melaksanakan suatu kegiatan atau tindakan tertentu. Dalam pelaksanaannya, strategi mencakup berbagai komponen penting, seperti tujuan yang ingin dicapai, pihak-pihak yang terlibat, materi atau isi kegiatan, proses pelaksanaan, serta sarana dan prasarana yang mendukung keberhasilan kegiatan tersebut. Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, strategi merujuk pada pendekatan yang dirancang secara sistematis untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada siswa dalam berbagai aspek kehidupan. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek sosial, emosional, serta perencanaan karier siswa secara menyeluruh.[7]

Dengan demikian, strategi layanan Bimbingan dan Konseling dapat dipahami sebagai suatu rencana yang terstruktur dan terorganisasi yang digunakan oleh guru BK dalam membantu individu maupun kelompok untuk mencapai tujuan perkembangan pribadi secara optimal. Dalam konteks pendidikan, salah satu permasalahan yang sering dihadapi siswa dan memerlukan penanganan melalui strategi tersebut adalah stres akademik. Stres Akademik merupakan respons psikologis dan fisiologis siswa terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi dirinya di lingkungan sekolah. Stres akademik muncul sebagai akibat dari tekanan yang bersumber dari beban tugas, ujian, tuntutan prestasi, serta ekspektasi lingkungan pendidikan. Stres Akademik bersifat multidimensional, yang tercermin dalam berbagai bentuk reaksi siswa, meliputi

[7] Yuliana Nelisma, Dini Ardiyani, Aina Sabela, dan Mutiara Desy, "*Dasar Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah,"* Innovative: Journal of Social Science Research, Vol. 4, No. 3, (2024): 6319

aspek kognitif, afektif, fisik, dan perilaku. Dari aspek kognitif, siswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan dalam memahami dan mengingat materi pelajaran, serta munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri.[8]

Pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas akademik yang tinggi, baik teori maupun praktik, manajemen waktu yang kurang optimal, serta tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik. Selain itu, kondisi lingkungan, seperti kurangnya dukungan keluarga maupun hubungan sosial di sekolah, juga dapat memperburuk tingkat stres yang dialami siswa.[9]

Siswa kelas XI SMK berada pada fase tengah proses pendidikan, di mana mereka telah beradaptasi dengan lingkungan sekolah serta mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, baik berupa pembelajaran teori maupun praktik kejuruan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan akademik yang berdampak pada munculnya stres akademik pada siswa.[10] Secara afektif, stres akademik dapat memunculkan perasaan cemas, mudah tersinggung, frustrasi, dan tekanan emosional yang berlebihan Selain itu, stres akademik juga ditandai dengan gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, pusing, gangguan tidur, detak jantung meningkat, dan ketegangan otot. Dari sisi perilaku, siswa yang mengalami stres

---

[8] Reni Oktapiani, *"Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah*," Jurnal Psikologi Pendidikan, Vol. 7, No. 2 (2020): 86-87

[9] Heni Julaika Putri & Sri Murhayati. *"Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap Stres Akademik Siswa di SMK,"* Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 9, No. 2 (2025): 70

[10] Sofia Annisa Rahma, dkk., *"Analisis Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya,"* Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 9, No. 3, (2025): 5

akademik sering menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas, menghindari aktivitas akademik, menurunnya motivasi, serta perilaku negatif lainnya yang dapat berdampak pada pencapaian prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi proses akademik siswa, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan akademik dan psikososial secara keseluruhan.[11]

Dampak stres akademik tersebut bertentangan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek intelektual, emosional, maupun kepribadian.[12]

Sejalan dengan hal tersebut, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai upaya pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan pengembangan terhadap permasalahan peserta didik, termasuk permasalahan stres akademik. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam memberikan intervensi yang tepat agar siswa mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif. Dengan demikian, strategi guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa tidak hanya

---

[11] Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M, *Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19*. PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi. 10(1),(2021):31-33.

[12] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3

bersifat pedagogis, tetapi juga memiliki dasar hukum yang kuat dalam mendukung terciptanya kondisi akademik yang sehat dan kondusif.[13]

Dari sudut pandang Islam, segala upaya untuk membantu orang keluar dari kesulitan Allah Swt telah menyatakan dengan jelas bahwa tiap – tiap manusia diberi beban sesuai dengan kesanggupannya. Hal ini disebutkan dalam Al - Qur'an, Surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ (٢٨٦)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Setiap manusia akan memperoleh balasan dari setiap amal perbuatannya, baik berupa kebaikan maupun keburukan. Hal ini menunjukkan adanya prinsip keadilan dalam Islam, di mana setiap individu bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya sesuai dengan kapasitas masing-masing. Selain itu, ayat ini juga mengandung doa yang diajarkan kepada orang beriman agar Allah tidak menghukum mereka atas kesalahan yang terjadi karena lupa atau ketidaksengajaan, serta memohon agar tidak dibebani dengan tanggung jawab yang berat sebagaimana umat-umat terdahulu. Umat Islam juga memohon ampunan, rahmat, dan pertolongan Allah dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dalam tafsirnya, Ibnu ‘Asyur menjelaskan bahwa

[13] Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah, Pasal 6.

kandungan doa dalam ayat ini mencerminkan kesadaran manusia akan kelemahan dirinya serta ketergantungannya kepada Allah SWT. Permohonan agar tidak dihukum karena lupa atau salah serta tidak dibebani melebihi kemampuan merupakan bentuk ketundukan (tawadhu') seorang hamba kepada Tuhannya. Ibnu 'Asyur juga menegaskan bahwa ayat ini mengandung pesan penting tentang keadilan dan kemudahan dalam ajaran Islam, sekaligus menjadi pengingat bagi manusia untuk senantiasa bersandar kepada Allah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, serta memohon ampunan dan rahmat-Nya.[14]

Berdasarkan uraian mengenai pengertian Bimbingan dan Konseling, strategi yang digunakan, serta permasalahan stres akademik yang dialami siswa, maka diperlukan pemahaman lebih lanjut terhadap kondisi nyata yang terjadi di lingkungan sekolah. Di SMKN 4 Banjarmasin, fenomena pembelajaran yang berlangsung di bawah tekanan merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa dan menjadi perhatian Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Tekanan akademik tersebut muncul sebagai dampak dari berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi siswa, salah satunya berkaitan dengan penyesuaian kurikulum, sistem pembelajaran, serta banyaknya tugas praktik dan teori yang harus diselesaikan siswa. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa mengalami stres akademik yang ditandai dengan perasaan tertekan, kelelahan mental, serta menurunnya motivasi akademik.

[14] Tafsir Al-Qur'an, "Q.S. Al-Baqarah Ayat 286: Perspektif Ibnu 'Asyur Menegakkan Keadilan dan Kemudahan," diakses 09 Januari 2026, https://tafsiralquran.id/q-s-albaqarah-ayat-286-perspektif-ibnu-asyur-menegakkan-keadilan-dan-kemudahan/

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami stres akademik akibat tekanan tugas dan kondisi pribadi siswa. Guru BK menyampaikan bahwa:

> *"Biasanya siswa yang mengalami stres akademik itu terlihat dari perubahan perilakunya, seperti sering tertidur di kelas, kurang fokus akademik, mudah lelah, atau jadi lebih sensitif. Ada juga siswa yang merasa terbebani dengan tugas praktik dan tugas umum yang banyak, jadi mereka merasa capek sendiri secara fisik maupun pikiran"*[15]

Selain itu, guru BK juga menjelaskan bahwa kondisi keluarga dan lingkungan akademik siswa turut memengaruhi munculnya stres akademik pada siswa, seperti yang disampaikan berikut:

> *"Tidak semua siswa stres karena pelajaran saja, ada juga yang memang punya masalah di rumah, ekonomi, atau lingkungan pertemanan. Jadi saat di sekolah mereka sulit fokus akademik karena pikirannya bercampur dengan masalah pribadi"*[16]

Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu siswa yang mengalami stres akademik, seperti yang disampaikan berikut:

> *"Kadang saya merasa bingung sendiri karena tugas praktik sama tugas pelajaran umum datang bersamaan. Saya jadi sering begadang ngerjain tugas sampai capek dan susah fokus pas akademik di kelas"*[17]

Siswa lain juga mengungkapkan bahwa suasana kelas dan tekanan tugas membuat dirinya mudah merasa lelah dan kehilangan semangat akademik.

> *"Kalau kelas ribut saya susah fokus akademik, terus tugas juga banyak jadi kadang pusing sendiri. Akhirnya saya malah bercanda berlebihan sama teman buat ngalihin pikiran"*[18]

---

[15] Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, 30 April 2025
[16] Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, 30 April 2025
[17] Wawancara Siswa, 28 April 2026
[18] Wawancara Siswa, 28 April 2026

Selain menghadapi tuntutan akademik, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga dituntut untuk menguasai keterampilan kejuruan sebagai bekal memasuki dunia kerja.[19]

Kondisi ini menyebabkan beban akademik yang dihadapi siswa SMK menjadi lebih kompleks, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi serta dukungan layanan bimbingan dan konseling yang memadai. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan akademik yaitu stres akademik yang ditandai dengan keluhan merasa pusing, lelah, dan sulit berkonsentrasi. Hal tersebut disebabkan karena fokus akademik siswa tidak hanya tertuju hanya pada mata pelajaran umum, tetapi juga pada mata pelajaran kejuruan yang menuntut keterampilan khusus. Kondisi ini menyebabkan beban akademik siswa menjadi lebih berat. Oleh karena itu Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin menerapkan strategi penanganan stres akademik siswa dengan pendekatan yang bersifat manusiawi dan fleksibel. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai individu yang memiliki kebutuhan emosional dan psikologis yang perlu dipahami secara mendalam. Salah satu strategi utama yang dilakukan oleh Guru BK adalah membangun komunikasi awal dengan siswa untuk menggali penyebab stres akademik yang dialaminya. Melalui proses komunikasi ini, Guru BK berupaya menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka agar siswa mampu mengungkapkan perasaan serta kesulitan yang dihadapi selama proses

[19] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Revitalisasi Pendidikan Vokasi melalui Sekolah Menengah Kejuruan*, Jakarta: Kemendikbud, (2020), 12

pembelajaran. Apabila dari hasil komunikasi tersebut diketahui bahwa siswa mengalami kewalahan akibat tugas-tugas sekolah yang menumpuk, Guru BK memberikan kebijakan yang lebih fleksibel dengan mengizinkan siswa menyelesaikan tugas di ruang BK. Dalam pelaksanaannya, siswa diperbolehkan melakukan aktivitas yang disenanginya, seperti mendengarkan musik, sebagai bentuk upaya untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Guru BK tetap melakukan pendampingan selama siswa berada di ruang BK, namun tidak memberikan perlengkapan tambahan agar siswa dapat lebih fokus menenangkan diri, mengurangi stres, serta menyelesaikan tugas dengan suasana yang lebih kondusif dan tenang.

Strategi yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dapat dipahami melalui sudut pandang teori behavioristik yang menekankan pentingnya hubungan antara stimulus dan respons dalam pembentukan perilaku. Dalam penelitian ini, teori behavioristik tidak digunakan sebagai pendekatan utama dalam layanan bimbingan dan konseling, melainkan sebagai landasan teoritis untuk menganalisis strategi guru BK dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dalam konteks tersebut, penyediaan ruang BK yang nyaman, pemberian keleluasaan kepada siswa untuk menyelesaikan tugas, serta pelaksanaan aktivitas yang menyenangkan dapat dipandang sebagai stimulus positif. Stimulus ini diharapkan mampu memunculkan respons adaptif pada siswa, berupa menurunnya tingkat stres akademik serta meningkatnya kemampuan dan fokus siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.[20]

[20] Wawancara Koordinator Guru BK, 30 April 2025

Dalam pelaksanaan strategi Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi stres akademik siswa, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Faktor tersebut terdiri atas faktor pendukung dan faktor penghambat yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan BK dalam membantu siswa mengatasi permasalahan akademik. Faktor pendukung dalam layanan Bimbingan dan Konseling berkaitan dengan tersedianya sarana dan prasarana, dukungan dari pihak sekolah, kerja sama antara guru BK dengan guru mata pelajaran, wali kelas, maupun orang tua siswa, serta keterampilan guru BK dalam melaksanakan layanan konseling. Selain itu, keterbukaan siswa dalam mengikuti layanan juga menjadi bagian penting dalam menunjang proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Di sisi lain, pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling juga dipengaruhi oleh faktor penghambat, seperti keterbatasan waktu layanan, jumlah siswa yang cukup banyak, kondisi siswa yang beragam, serta kurangnya keterbukaan siswa dalam menyampaikan permasalahan yang dialami. Faktor lingkungan keluarga dan tekanan akademik juga turut memengaruhi proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu mengatasi stres akademik siswa.[21]

Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi guru Bimbingan dan Konseling agar upaya penanganan stres akademik siswa dapat dilakukan secara lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Penelitian ini penting untuk dilakukan guna

---

[21] Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), 105.

memberikan gambaran dan wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi-strategi yang diterapkan oleh Guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa, khususnya di SMKN 4 Banjarmasin. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin" sebagai upaya untuk mengetahui strategi yang digunakan guru BK dalam membantu mengatasi stres akademik siswa, jenis stres akademik yang dialami siswa, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

B. Definisi Istilah

Guna memperjelas makna dan ruang lingkup istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka disusun definisi operasional sebagai acuan dalam memahami variabel yang diteliti.

1. Strategi Guru BK

Strategi Guru BK adalah upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling secara terencana, fleksibel, dan manusiawi Tohirin menjelaskan bahwa strategi Bimbingan dan Konseling harus bersifat komprehensif dan berkesinambungan, mencakup upaya preventif, kuratif, dan pengembangan. [22] Dalam hal ini peneliti akan mengidentifikasi layanan BK berupa konseling kelompok, konseling individu, bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal sesuai dengan sifat strateginya.

---

[22] Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), 145

2. Stres Akademik Siswa

Stres Akademik siswa adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan pembelajaran yang tinggi, perubahan kebijakan pendidikan, serta beban tugas yang berlebihan, yang ditandai dengan perasaan tertekan, kelelahan mental, dan menurunnya motivasi akademik. Maksud stres akademik dalam penelitian ini adalah mengetahui jenis stres akademik siswa yaitu stres akademik ringan, stres akademik sedang, stres akademik berat, stres internal dan stres eksternal.

C. Fokus Penelitian

1. Jenis stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.
2. Strategi yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.
3. Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui jenis stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui strategi yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin.

E. Signifikan Penelitian

1. Teoretis: Penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik di bidang bimbingan konseling, khususnya terkait strategi yang efektif dalam menangani stres akademik siswa.
2. Praktis: Memberikan pedoman atau referensi bagi guru BK di sekolah untuk merancang dan melaksanakan strategi yang lebih terstruktur dan relevan dalam menangani stres akademik siswa.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Elya Rukhana dan Hardi Prasetiawan (2021) dalam penelitiannya yang berjudul *"Peran Guru BK dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring Akibat Pandemi".* Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh kejenuhan, keterbatasan interaksi sosial, serta menurunnya prestasi akademik selama pembelajaran daring. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Guru BK menerapkan layanan bimbingan kelompok sebagai strategi utama. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, serta memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Strategi ini terbukti membantu siswa dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kembali motivasi akademik mereka selama pembelajaran daring. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti peran dan strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menekankan

pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya membantu siswa mengelola tekanan akademik yang dialaminya. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya terletak pada konteks dan kondisi pembelajaran yang di lakukan pada masa kepembelajaran daring akibat pandemi, dengan penekanan pada layanan bimbingan kelompok sebagai strategi utama Guru BK. Sementara itu, penelitian saya mengkaji strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKN 4 Banjarmasin pada kondisi pembelajaran tatap muka pascapandemi. Penelitian ini memiliki cakupan yang lebih luas karena tidak hanya menelaah bimbinggan kelompok, tetapi juga strategi lain seperti komunikasi interpersonal, pendampingan individu, serta fleksibilitas layanan BK yang disesuaikan dengan kondisi siswa.[23]

2. Milda, Andi Bunyamin, Mustamin, Abdul Wahab, dan Ahmad, (2025) dalam penelitiannya yang berjudul *"Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Siswa di MA Nurul Ikhwan, Maros"* Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik menghadapi berbagai permasalahan yang dapat dikategorikan ke dalam empat aspek utama, yaitu aspek akademik, sosial, emosional, dan disiplin. Permasalahan akademik disebabkan oleh rendahnya motivasi akademik dan kurangnya kemampuan manajemen waktu, sedangkan masalah sosial berkaitan

[23] Elya Rukhana dan Hardi Prasetiawan, *"Strategi Guru BK dalam Mengatasi Stres Akademik Daring di Era Pandemi Melalui Bimbingan Kelompok",* Seminar Nasional Mengajar, (2021).

dengan kesulitan beradaptasi dan komunikasi. Permasalahan emosional meliputi kecemasan, stres, serta rendahnya kepercayaan diri, sementara masalah disiplin ditunjukkan melalui pelanggaran terhadap tata tertib sekolah. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru BK Islam menerapkan strategi preventif, kuratif, dan pengembangan berbasis nilai-nilai Islam melalui kegiatan keagamaan, konseling individu dan kelompok, serta pembinaan karakter. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi, memperbaiki perilaku, serta meningkatkan kesadaran religius. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama membahas strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan siswa, khususnya yang berkaitan dengan aspek akademik dan emosional seperti stres akademik. Selain itu, kedua penelitian juga menggunakan pendekatan kualitatif dalam mengkaji fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya terletak pada ruang lingkup dan fokus penelitian. Penelitian tersebut membahas berbagai jenis permasalahan siswa secara umum serta strategi guru BK Islam yang berbasis nilai-nilai keagamaan. Sementara itu, penelitian saya lebih memfokuskan pada strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XI di SMKN 4

Banjarmasin, serta mengkaji faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya.[24]

3. Naelul Muna (2021), dalam penelitiannya yang berjudul *"Strategi Guru BK dalam mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari"*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain masalah keluarga, tekanan akademik, serta ketidaksukaan siswa terhadap mata pelajaran tertentu. Kondisi burnout tersebut berdampak pada menurunnya motivasi akademik dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi burnout akademik siswa, Guru Bimbingan dan Konseling menerapkan berbagai strategi, seperti melakukan asesmen awal untuk mengetahui kondisi siswa, memberikan layanan konseling individu, meningkatkan motivasi akademik, memanfaatkan permainan edukatif, serta melaksanakan konseling kelompok. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada kajian mengenai peran dan strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan proses akademik. Kedua penelitian sama-sama menekankan pentingnya layanan BK dalam mendukung kondisi psikologis siswa agar mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada fokus permasalahan yang diteliti. Penelitian Naelul Muna secara khusus

[24] Milda, Andi Bunyamin, Mustamin, Abdul Wahab, dan Ahmad, *"Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Siswa di MA Nurul Ikhwan, Maros,"* Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Vol. 10, No. 04, (2025)

menyoroti burnout akademik siswa sebagai bentuk kelelahan akademik. Sementara itu, penelitian ini mengkaji stres akademik siswa secara lebih menyeluruh, tidak terbatas pada burnout saja, serta menelaah strategi Guru Bimbingan dan Konseling yang lebih beragam sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa di sekolah.[25]

4. R. Harefa dan M. Zega (2023), dalam penelitiannya yang berjudul *"Peran guru BK dalam menangani stres akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo".* Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik siswa dipengaruhi oleh tuntutan tugas dan proses pembelajaran yang dirasakan membebani. Guru BK memberikan layanan berupa pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan kepada siswa. Strategi ini membantu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah, meningkatkan hasil akademik dan nilai ujian, serta mengurangi rasa bosan dan kantuk selama mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti peran dan strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani stres akademik atau stres akademik siswa. Kedua penelitian sama-sama menegaskan pentingnya layanan BK dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih optimal. Sedangkan perbedaan penelitian saya dengan penelitian ini terletak pada jenjang pendidikan dan karakteristik subjek

[25] Naelul Muna, *"Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari,"* Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 5, No. 1 (2021)

penelitian. Penelitian R. Harefa dan M. Zega dilaksanakan pada jenjang SMP dengan subjek siswa kelas VIII yang berada pada fase remaja awal. Sementara itu, penelitian saya dilaksanakan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan karakteristik siswa remaja akhir yang memiliki tantangan akademik yang berbeda, seperti tuntutan kompetensi kejuruan, kesiapan kerja, serta tekanan akademik dan nonakademik yang lebih kompleks.[26]

5. Siti Nurhaliza (2022), dalam penelitiannya yang berjudul *"Strategi guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara".* Guru BK menciptakan lingkungan akademik yang kondusif, mengadakan program pelatihan penanggulangan stres, dan mengembangkan resiliensi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru BK berperan aktif dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif sebagai upaya mengurangi tekanan akademik yang dialami siswa. Selain itu, Guru BK juga mengadakan program pelatihan penanggulangan stres serta mengembangkan resiliensi siswa agar mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih adaptif. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan meliputi layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, serta konseling kelompok. Strategi-strategi tersebut dinilai efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kesiapan akademik. Persamaan dengan

[26] R. Harefa dan M. Zega*, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pelajaran 2021/2022,"* Jurnal Learning, Vol. 2, No. 1 (2023)

penelitian yang peneliti lakukan terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik atau stres akademik siswa. Kedua penelitian sama-sama menegaskan pentingnya peran Guru BK dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung serta memberikan layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Sedangkan perbedaan penelitian saya dengan penelitian ini terletak pada pendekatan teori dan konteks pendidikan. Penelitian Siti Nurhaliza menekankan pada penciptaan lingkungan akademik kondusif, program pelatihan penanggulangan stres, serta pengembangan resiliensi siswa secara umum. Sementara itu, penelitian saya lebih menekankan pada strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian ini memfokuskan pada pengaturan stimulus dan respons melalui lingkungan akademik, pendampingan, serta fleksibilitas layanan BK yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMK.[27]

G. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah juga sebagai gambaran pada penelitian ini, maka peneliti menguraikan sistematika sebagai berikut:

[27] Siti Nurhaliza, *"Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara,"* Jurnal Pema, Vol. 4, No. 2 (2022)

BAB I : Pendahuluan, pada bab ini berisi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikan penelitian, dan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB II : Berisikan kajian teori dan kerangka pikir.

BAB III : Berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, desain penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknis analisis data dan teknik validitas dan keabsahan data.

BAB IV : Membahas hasil penelitian, yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data, dan pembahasan.

BAB V : Berisikan penutup penelitian yang mencakup kesimpulan dan saran.