BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Identitas Sekolah

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 4 Banjarmasin. Dalam Pengumpulan data penelitian pada tanggal 21 April 2026 – 28 April 2026 terkait data sekolah dapat dilihat pada Tabel Berikut:

Tabel 2. 1 Identitas Sekolah

Kategori	**Detail Informasi**
Nama Sekolah	SMK Negeri 4 Banjarmasin
NPSN	30304270
Status Sekolah	Negeri
Bentuk Pendidikan	Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)
Akreditasi	A (Amat Baik)
Tanggal Berdiri	09 Agustus 1956
Kepala Sekolah	Drs. Syafruddin Noor, M.Pd: 2016 sampai sekarang
Kurikulum	Kurikulum Merdeka
Alamat Lengkap	JL. Brigjend H. Hasan Basri No. 7 Banjarmasin
Kecamatan	Banjarmasin Utara
Kabupaten/Kota	Banjarmasin
Provinsi	Kalimantan Selatan

Kode Pos	70123
Program Unggulan	SMK Pusat Keunggulan (*Center of Excellence)*

2. Visi dan Misi SMKN 4 Banjarmasin

a. Visi

"Menghasilkan lulusan yang kompeten berlandaskan nilai-nilai luhur Pancasila." Untuk mewujudkan visi tersebut, sekolah menetapkan indikator keberhasilan melalui misi dan fokus pengembangannya, yaitu:

1) Profil Pelajar Pancasila & Budaya Kerja:

Menerapkan karakter luhur dan etika kerja profesional pada setiap siswa.

2) Kompetensi Berbasis Dunia Kerja:

Melaksanakan Pembelajaran yang sesusi dengan standar industri (Dunia Usaha dan Dunia Industri/DUDI), terutama di bidang pariwisata dan teknologi.

3) Manajemen Berbasis Digital:

Transformasi tata kelola sekolah menggunakan teknologi digital untuk efisiensi dan transparasi.

4) Standarisasi Sarana Prasarana:

Menyediakan fasilitas praktik yang setara dengan perkembangan teknologi terkini di industri.

5) Kemitraan Strategis:

Memperkuat kerja sama dengan *stakeholder* dan mitra industri nasional untuk penyaluran lulusan magang.

6) Wawasan Lingkungan:

Menanamkan kesadaran terhadap pelestarian lingkungan hidup dalam kegiatan pendidikan.

Adapun langkah-langkah strategis yang diimplementasikan untuk mewujudkan visi tersebut dijabarkan melalui butir-butri misi sebagai berikut:

b. Misi

1) Menerapkan profil pelajar pancassila dan budaya kerja
2) Melaksanakan pembelajaran berbasis dunia kerja
3) Menerapkan pembelajaran berbasis digital
4) Menerapkan manajmen berbasis digital
5) Menyediakan sarana dan prasarana sesuai standarisasi dunia kerja dan perkembangan teknologi
6) Memperkuat kemitraan dengan dunia kerja dan stake holder
7) Meningkatkan wawasan dan kepedulian lingkungan hidup[75]

B. Gambaran BK di Sekolah

Layanan Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin menjadi elemen esensial dalam memfasilitasi perkembangan siswa secara maksimal, baik di bidang akademik, sosial, maupun personal. Berdasarkan informasi yang ada, terdapat 8 pendidik yang mendalami Bimbingan dan Konseling di institusi ini, dengan total siswa mencapai 1.339. Dalam implementasinya, pembagian tanggung jawab di antara guru BK adalah berdasarkan jurusan dan tingkat kelas, yakni kelas

[75] Profil SMK Negeri 4 Banjarmasin, diakses 29 Mei 2026, https://smkn4bjm.sch.id/.

X, XI, dan XII, sehingga setiap guru BK memiliki kewajiban untuk menangani siswa sesuai dengan skema yang telah ditetapkan.

Proses layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah ini dilaksanakan dengan rencana dan struktur yang jelas. Jenis layanan yang disediakan mencakup berbagai bentuk, seperti konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, serta layanan yang diberikan di kelas. Selain itu, aktivitas layanan BK tidak hanya terbatas pada waktu yang telah ditentukan, tetapi juga bisa dijadwalkan secara fleksibel untuk memanggil siswa yang membutuhkan bantuan segera jika ada masalah yang perlu ditangani.

Dari segi sarana, layanan Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin telah dilengkapi dengan fasilitas yang cukup, seperti ruang BK, area konseling, dan media pendukung lainnya yang digunakan dalam penyediaan layanan. Ini menjadi salah satu aspek penting untuk memberikan layanan maksimal kepada siswa. Di samping itu, dalam hal administrasi, guru BK juga melakukan pelaporan melalui jurnal bulanan yang berfungsi sebagai catatan kegiatan layanan yang telah dilaksanakan.

Adapun visi layanan Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin adalah “terwujudnya layanan bimbingan dan konseling yang profesional dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik menuju pribadi yang kompeten dan berkarakter Pancasila.” Untuk mewujudkan visi tersebut, dirumuskan beberapa misi, yaitu:

1. Meningkatkan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik berdasarkan pendekatan yang humanis dan berkebinekaan.

2. Menyiapkan peserta didik untuk terjun ke dunia usaha dan industri sesuai dengan profil Pelajar Pancasila.
3. Meningkatkan kolaborasi dengan guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, dunia usaha dan dunia industri, serta pihak lain dalam rangka menyelenggarakan layanan yang lebih optimal.
4. Meningkatkan mutu guru Bimbingan dan Konseling melalui kegiatan pengembangan keprofesian berkelanjutan.

Selain itu, dalam pelaksanaan layanan Konseling dan Bimbingan terdapat prosedur penanganan siswa yang dilakukan secara terstruktur dan melibatkan banyak pihak. Proses penanganan dapat dimulai dari siswa yang mengungkapkan masalah yang dihadapi, selanjutnya diteruskan kepada wali kelas, koordinator Konseling dan Bimbingan, atau langsung kepada guru BK untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Di sisi lain, penanganan juga bisa berasal dari laporan guru mata pelajaran, guru piket, atau petugas sekolah lainnya yang melihat adanya masalah pada siswa.

Dalam situasi tertentu, jika permasalahan yang dihadapi siswa memerlukan penanganan lebih lanjut, maka proses penanganan dapat melibatkan pihak yang lebih luas, seperti kepala sekolah, komite sekolah, atau tenaga ahli dari instansi terkait. Dengan adanya prosedur penanganan yang melibatkan banyak pihak tersebut, layanan Konseling dan Bimbingan di sekolah dapat berjalan dengan lebih terarah dan terintegrasi, sehingga masalah siswa, termasuk stres akademik, bisa ditangani dengan lebih efisien.[76]

[76] Profil SMK Negeri 4 Banjarmasin, diakses 29 Mei 2026, https://smkn4bjm.sch.id/.

C. Hasil Penelitian

1. Jenis Stres Akademik Siswa di SMKN 4 Banjarmasin

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin, diperoleh informasi bahwa sejumlah siswa kelas XI mengalami stres akademik yang terlihat melalui perubahan perilaku, kondisi emosional, serta menurunnya konsentrasi selama proses pembelajaran. Gejala tersebut tampak ketika siswa menunjukkan perilaku kurang fokus, mudah merasa lelah, sering mengantuk di kelas, hingga mengganggu teman saat kegiatan akademik berlangsung.

Menurut guru Bimbingan dan Konseling, stres akademik yang dialami siswa umumnya diketahui melalui laporan guru mata pelajaran maupun hasil pengamatan langsung di lingkungan sekolah. Siswa yang menunjukkan perubahan perilaku kemudian dipanggil ke ruang Bimbingan dan Konseling untuk mengikuti layanan konseling individu guna mengetahui permasalahan yang dialami secara lebih mendalam. Sebagaimana disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Biasanya siswa yang mengalami masalah akademik tu bisa di ketahui dari laporan guru pengajar, kaya misalnya siswa tuh rancak guring di kelas habistu inya kurang fokus atau ada jua yang rancak mehaur mengganggu kawannya pas akademikan."*[77]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Biasanya siswa yang mengalami masalah akademik dapat diketahui dari laporan guru mata pelajaran, misalnya siswa sering tertidur di kelas, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, atau ada juga

[77] Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

siswa yang sering bercanda dan mengganggu temannya ketika proses pembelajaran berlangsung."

Berdasarkan hasil konseling yang dilakukan, diketahui bahwa jenis stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari diri siswa sendiri maupun lingkungan sekitar. Salah satu faktor yang ditemukan adalah kebiasaan siswa yang sering bergadang sehingga menyebabkan kurang istirahat dan kelelahan saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu, siswa juga merasa terbebani dengan banyaknya tugas, baik tugas praktik maupun tugas mata pelajaran umum, sehingga menimbulkan rasa pusing dan tekanan dalam akademik.

Selain itu, guru BK juga menemukan adanya siswa yang meluapkan stres akademik melalui perilaku usil terhadap teman-temannya. Berdasarkan hasil konseling, siswa tersebut mengaku bahwa perilaku tersebut dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi akibat tekanan yang dirasakan selama proses akademik. Namun, perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan bagi beberapa teman sekelasnya sehingga akhirnya dilaporkan dan ditangani oleh guru BK. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Ada siswa yang merasa tekajut jar karena tugas praktik lawan tugas umum tu banyak sekaligus, jadi inya merasa terbebani dan uyuh sorang, terus ada jua siswa yang ketuju jahil ke kawannya. Setelah dikonseling, ternyata inya merassa stres dalam akademik dan meluapkan emosinya lewat begayaan atau mengganggu kawannya. Tetapi ada beberapa kawannya yang kada terima gayaan tersebut meanggaplah anggapannya."*[78]

[78] Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

Maksud dari percakapan diatas adalah “Ada siswa yang merasa terkejut karena tugas praktik dan tugas umum diberikan dalam jumlah yang banyak secara bersamaan, sehingga siswa merasa terbebani dan kelelahan sendiri. Selain itu, ada juga siswa yang suka bercanda dan mengganggu temannya. Setelah dilakukan konseling, ternyata siswa tersebut mengalami stres akademik dan meluapkan emosinya melalui perilaku bercanda atau mengganggu teman-temannya. Namun, beberapa temannya tidak menerima candaan tersebut sehingga menimbulkan kesalahpahaman.”

Selain faktor lingkungan dan emosional, ada beberapa pelajaran yang dianggap sulit dimengerti oleh siswa. Hal ini mengakibatkan siswa merasa tidak dapat menjalani pembelajaran dengan baik, yang kemudian menimbulkan stres dan kecemasan dalam proses akademik. Beberapa siswa juga terlambat datang ke sekolah karena kurangnya perlengkapan fisik dan mental untuk menghadapi kegiatan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, jenis stres akademik yang dialami siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin terlihat melalui munculnya gejala seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, mudah mengantuk, merasa terbebani, serta perubahan perilaku selama proses pembelajaran. Jenis stres tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat dari guru Bimbingan dan Konseling. Untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan mendalam, peneliti tidak hanya melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, tetapi juga melakukan wawancara langsung dengan dua orang siswa

kelas XI yang mengalami stres akademik. Wawancara tersebut dilakukan untuk mengetahui jenis stres akademik, faktor penyebab, serta dampak yang dirasakan siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa bernama ARZ dari jurusan Tata Busana, diketahui bahwa stres akademik yang dialaminya dipengaruhi oleh kondisi keluarga dan ekonomi. ARZ mengatakan bahwa dia berasal dari keluarga yang tidak utuh dan sekarang tinggal bersama kakaknya karena kedua orang tuanya sudah berpisah. Kondisi itu membuatnya harus melakukan berbagai kegiatan sendirian, mulai dari memenuhi kebutuhan sehari-hari hingga menyelesaikan tugas sekolah tanpa bantuan orang tua. Sebagaimana diungkapkan oleh ARZ:

> *"Ulun tinggal sama kakak ulun lakian karena orang tua ulun sudah cerai kak, jadi semuanya ulun urus sendiri kaya cuci baju sorang, makan sorang, kadang tuh uyuh jua kak karena kadada yang ngurus ulun"* [79]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Saya tinggal bersama kakak laki-laki karena orang tua saya sudah bercerai, jadi semua saya urus sendiri, seperti mencuci pakaian sendiri dan makan sendiri. Kadang saya merasa lelah karena tidak ada yang mengurus saya."

Selain permasalahan keluarga, kondisi ekonomi juga menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik yang dialaminya. Sebagai siswa jurusan Tata Busana, ARZ merasa terbebani dengan banyaknya tugas praktik yang memerlukan biaya tambahan, seperti pembuatan pakaian, praktik magang, serta tugas pada mata pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan (PKK). Kesulitan dalam memenuhi

[79] Wawancara Siswa ARZ, 28 April 2026

kebutuhan praktik membuat dirinya merasa bingung dan tertekan selama mengikuti pembelajaran. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan dalam wawancara:

> *"Tugas praktiknya banyak kak, harus bikin baju jua, terus ada tugas PKK dan magang. Kadang bingung jua karena perlu nukar kain, sementara ekonomi abah ulun lagi susah."*[80]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Tugas praktiknya sangat banyak, harus membuat baju juga, ditambah tugas PKK dan magang. Kadang saya merasa bingung karena harus membeli kain, sementara kondisi ekonomi ayah sedang sulit"

ARZ juga mengaku mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tugas praktik dan aktivitas sehari-hari, sehingga sering merasa kewalahan dan kelelahan. Kondisi tersebut diperparah dengan kebiasaan sulit tidur atau insomnia yang dialaminya selama menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

> *"Kadang ulun bingung mau ngerjai yang mana dulu karena tugasnya banyak dan bentrok. Sering begadang jua sampai ngalih guring jadi di kelas rancak teguring kak ai.*"[81]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Kadang saya bingung harus mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu karena tugasnya banyak dan waktunya bersamaan. Saya juga sering begadang sampai sulit tidur sehingga di kelas sering tertidur."

Selain itu, menurut ARZ, proses penyelesaian tugas terkadang terhambat karena sulitnya melakukan konsultasi dengan guru mata pelajaran yang bersangkutan. Hal tersebut menyebabkan tugas yang dikerjakan menjadi tertunda

[80] Wawancara Siswa ARZ, 28 April 2026
[81] Wawancara Siswa ARZ, 28 April 2026

dan menambah tekanan dalam akademik. *"Kadang handak konsultasi susah karena gurunya rancak kadada, jadi tugasnya tertunda dan makin banyak."*[82]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Kadang saya kesulitan untuk berkonsultasi karena gurunya sering tidak ada, sehingga tugas menjadi tertunda dan semakin menumpuk."

Jenis stres akademik yang dialami ARZ juga berdampak pada semangat akademiknya di sekolah. Ia mengaku pernah merasa ingin berhenti sekolah dan memilih bekerja karena tuntutan ekonomi yang dirasakan cukup berat. Selain itu, kondisi ekonomi juga memengaruhi penampilannya di sekolah, seperti pakaian yang terlihat kurang rapi dan sering mendapat teguran dari guru.*"Pernah merasa lebih baik kerja aja karena kepikiran ekonomi terus. Kadang jua ditegur guru karena baju atau rok keliatan kotor."*[83]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Pernah merasa lebih baik kerja aja karena kepikiran ekonomi terus. Kadang jua ditegur guru karena baju atau rok keliatan kotor"

Berdasarkan kondisi yang dialami ARZ, jenis stres akademik yang muncul cenderung mengarah pada stres akademik berat karena telah memengaruhi kondisi fisik, emosional, serta motivasi akademiknya. Hal tersebut terlihat dari munculnya gangguan tidur, kelelahan fisik, tekanan ekonomi dan keluarga, hingga keinginan untuk berhenti sekolah.[84]

[82] Wawancara Siswa ARZ, 28 April 2026
[83] Wawancara Siswa ARZ, 28 April 2026
[84] Sari, D., *Pengaruh Stres Akademik, 76*

Sementara itu, berdasarkan hasil wawancara dengan siswa berinisial RA dari jurusan Perhotelan, diketahui bahwa stres akademik yang dialaminya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan akademik di kelas dan kesulitan dalam mengikuti beberapa mata pelajaran. RA mengaku merasa sulit berkonsentrasi apabila suasana kelas terlalu ribut, sehingga dirinya menjadi kurang fokus saat mengikuti pembelajaran. Sebagaimana diungkapkam oleh RA:*"Kalo kelas abut ulun ngalih fokus akademiknya, jadi kadang kada masuk pelajarannya."*[85]

Maksud dari percakapan di atas adalah "Kalau suasana kelas ribut, saya sulit fokus akademik sehingga terkadang pelajaran yang disampaikan tidak bisa saya pahami dengan baik" Selain itu, RA juga merasa terkejut dengan banyaknya tugas dan tuntutan pembelajaran di jurusan Perhotelan. Salah satu mata pelajaran yang dianggap sulit adalah mata pelajaran pemasaran, karena dirinya merasa kurang memiliki kemampuan dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.

> *"Ulun agak kesulitan di pelajaran pemasaran kak karena harus banyak komunikasi lawan ulun kurang bisa bersosialisai yang memasarkan sesuatu tuh."*[86]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Saya agak kesulitan pada mata pelajaran pemasaran karena harus banyak berkomunikasi, sedangkan saya merasa kurang mampu dalam bersosialisasi dan menawarkan sesuatu kepada orang lain."

Kondisi tersebut membuat RA merasa tertekan dan mudah merasa pusing saat mengikuti pembelajaran. Dalam beberapa situasi, dirinya meluapkan rasa stres dengan bercanda secara berlebihan dan mengganggu teman-temannya di kelas.

---

[85] Wawancara Siswa RA, 28 April 2026
[86] Wawancara Siswa RA, 28 April 2026

Namun, perilaku tersebut justru menyebabkan beberapa teman merasa tersinggung hingga akhirnya permasalahan tersebut dilaporkan kepada guru BK.

> *"Kadang kalo lagi pusing ulun jadi ketuju begayaan yangberlebihan lawan kawan, padahal niat ulun cuma begaya tapi ada kawan yang tersinggung sampai akhirnya di panggil ke BK."*[87]

Maksud dari percakapan diatas adalah "Kadang ketika sedang merasa pusing atau tertekan, saya jadi suka bercanda secara berlebihan dengan teman-teman. Padahal niat saya hanya bercanda, tetapi ada teman yang merasa tersinggung hingga akhirnya saya dipanggil ke ruang BK"

Selain itu, RA juga mengaku bahwa tekanan tugas dan suasana akademik yang kurang nyaman membuat dirinya menjadi mudah kehilangan fokus dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan kondisi yang dialami RA, jenis stres akademik yang muncul cenderung mengarah pada stres akademik sedang karena tekanan akademik yang dialami sudah memengaruhi konsentrasi, emosi, dan perilaku sosial siswa, tetapi belum sampai menyebabkan gangguan yang lebih berat secara fisik maupun psikologis.[88]

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa jenis stres akademik yang dialami siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan latar belakang masing-masing siswa. Jenis stres tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti kondisi keluarga, ekonomi, lingkungan akademik, tuntutan tugas akademik, serta

---

[87] Wawancara Siswa RA, 28 April 2026
[88] N. M. A. Saputra & M. Ramli, *Intervention Strategies, 32*

kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran di sekolah.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin, diketahui bahwa guru BK menerapkan strategi preventif, kuratif, dan pengembangan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Namun, dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik, strategi yang lebih dominan diterapkan adalah strategi kuratif melalui layanan konseling individu. Sementara itu, strategi preventif dilakukan melalui pemberian motivasi belajar sebagai upaya pencegahan, sedangkan strategi pengembangan dilakukan melalui asesmen kebutuhan siswa, identifikasi gaya belajar, pengembangan minat dan bakat, serta kerja sama dengan pihak sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa siswa yang memerlukan layanan konseling individu umumnya diketahui melalui laporan guru mata pelajaran yang melihat adanya perubahan perilaku selama proses pembelajaran, seperti menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, sering terlambat mengumpulkan tugas, serta tampak cemas ketika menghadapi tuntutan akademik. Setelah menerima laporan tersebut, guru BK memanggil siswa ke ruang BK untuk melakukan konseling individu guna mengetahui penyebab stres akademik yang dialami sehingga bantuan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebagaimana disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *“Biasanya kami mengetahui dari laporan guru pengajar dulu nak ai, habistu siswa dipanggil ke BK gasan melakukan konseling individu supaya bisa diketahui permasalahannya itu apa.”*[89]

Maksud dari percakapan diatas adalah “Biasanya kami mengetahui dari laporan guru pengajar dulu setelah itu siswa dipanggil ke ruang BK untuk melakukan konseling individu supaya bisa diketahui permasalahannya itu apa.”

Selain memberikan layanan kuratif, guru BK juga melaksanakan strategi pengembangan melalui asesmen kebutuhan siswa. Berdasarkan hasil wawancara, asesmen dilakukan secara langsung di kelas maupun melalui aplikasi untuk mengetahui kebutuhan, karakteristik, dan gaya belajar siswa, seperti visual, auditori, dan kinestetik. Hasil asesmen tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan bentuk layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Kami jua ada melakukan asesmen kebutuhan siswa, baik secara langsung di kelas maupun melalui aplikasi, gasan mengetahui gaya belajar siswa tu kayapa, apakah visual, auditori, atau kinestetik*."[90]

Maksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa guru BK melakukan asesmen kebutuhan siswa untuk mengetahui karakteristik dan gaya belajar siswa sehingga layanan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa. Guru BK juga mengembangkan minat dan bakat siswa dengan memberikan arahan kepada siswa untuk mengikuti kegiatan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan,

[89] Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, 21 April 2026
[90] Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, 21 April 2026

meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi tekanan akibat tuntutan akademik. Sebagaimana diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Selain melakukan asesmen kebutuhan siswa, kami jua mengarahkan siswa supaya mengikuti kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya supaya potensi yang dimiliki bisa berkembang."*[91]

Maksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa guru BK memberikan arahan kepada siswa untuk mengembangkan minat dan bakat sesuai dengan potensi yang dimiliki sebagai salah satu upaya mendukung perkembangan diri siswa.

Selain itu, guru BK juga menjalin kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, dan orang tua dalam memantau perkembangan siswa serta menentukan langkah penanganan apabila siswa menunjukkan gejala stres akademik. Sebagaimana diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Kami kada bisa bekerja sendiri, jadi biasanya berkoordinasi jua dengan wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, bahkan orang tua siswa supaya perkembangan siswa bisa dipantau bersama."*

Maksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa guru BK menjalin kerja sama dengan berbagai pihak di sekolah maupun orang tua untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan siswa sehingga penanganan yang diberikan dapat dilakukan secara terpadu.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 4 Banjarmasin menerapkan strategi preventif, kuratif, dan pengembangan dalam mengatasi stres akademik siswa. Akan tetapi, strategi yang paling dominan diterapkan kepada siswa yang mengalami stres

---

[91] Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

akademik adalah strategi kuratif melalui layanan konseling individu, sedangkan strategi preventif dilakukan melalui pemberian motivasi belajar, dan strategi pengembangan dilakukan melalui asesmen kebutuhan siswa, identifikasi gaya belajar, pengembangan minat dan bakat, serta kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, dan orang tua.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Pelaksanaan Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti di SMKN 4 Banjarmasin, diketahui bahwa dalam pelaksanaan strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa, terdapat beberapa faktor yang mendukung dan menghambat keberhasilan layanan yang diberikan. Faktor-faktor itu datang dari lingkungan sekolah, kerja sama antar guru BK, fasilitas sekolah, bantuan orang tua, atau kondisi siswa itu sendiri.

Salah satu hal yang membantu dalam menjalankan layanan Bimbingan dan Konseling adalah adanya kerja sama yang baik di antara para guru BK yang tergabung dalam satu tim. Guru BK saling mendukung dalam menjalankan layanan serta menangani administrasi BK, sehingga kegiatan layanan bisa berjalan lebih terarah dan teratur. Selain itu, adanya koordinator BK juga membantu dalam mengelola dan mengatur kegiatan layanan yang dilakukan oleh guru BK. Sebagaimana disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling: "*Kami bekerja sama dalam satu tim BK, jadi saling membantu dalam pelaksanaan layanan maupun administrasi BK*."[92]

[92] Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

Selain data yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling, peneliti juga memperoleh informasi dari kepala sekolah mengenai dukungan sekolah terhadap pelaksanaan layanan BK di SMKN 4 Banjarmasin. Kepala sekolah menyampaikan bahwa pihak sekolah berupaya memberikan dukungan terhadap layanan BK melalui penyediaan sarana dan prasarana serta kerja sama antar pihak sekolah dalam membantu siswa yang mengalami permasalahan akademik. Sebagaimana disampaikan oleh kepala sekolah:

> *"Sekolah berusaha mendukung layanan BK dengan menyediakan fasilitas dan melakukan kerja sama dengan berbagai pihak di sekolah agar siswa bisa mendapatkan penanganan yang baik."*[93]

Salah satu cara mendukung itu adalah bantuan dari orang tua murid dalam menyelesaikan masalah akademik anak didik. Dukungan itu diberikan dengan berkomunikasi kepada pihak sekolah atau bekerja sama dengan guru BK untuk membantu tumbuh kembang siswa. Dukungan dari orang tua dianggap sangat penting karena dapat membantu siswa merasa lebih diperhatikan dan lebih termotivasi dalam mempelajari materi pelajaran.

Selain itu, sekolah juga menawarkan berbagai fasilitas yang mendukung pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Fasilitas tersebut mencakup ruang bagi konseling, ruang khusus untuk konsultasi antara guru, ruang istirahat khusus bagi siswa yang merasa lelah atau mengalami kecemasan, serta adanya kotak masukan yang bisa digunakan siswa untuk menyampaikan keluhan atau masalah yang mereka alami di sekolah. Adanya fasilitas tersebut membuat suasana akademik siswa menjadi lebih nyaman saat menggunakan layanan BK.

---

[93]Wawancara Kepala Sekolah, 28 April 2026

Untuk membantu perkembangan siswa, SMKN 4 Banjarmasin juga menggunakan sistem guru wali yang berbeda dengan sistem wali kelas biasanya. Guru wali bertugas mengawasi sekitar 15 siswa, sehingga dapat memantau kondisi serta perkembangan siswa secara lebih intensif dan terarah.

Selain itu, sarana dan prasarana sekolah yang cukup memadai juga menjadi faktor pendukung dalam proses pembelajaran dan pelaksanaan layanan BK. Fasilitas tersebut meliputi taman sekolah, laboratorium, ruang kelas, serta ruang praktik yang digunakan siswa sesuai dengan jurusan masing-masing. Guru BK juga memanfaatkan media seperti presentasi (PPT) dan komunikasi melalui aplikasi WhatsApp untuk mempermudah penyampaian informasi dan koordinasi dengan siswa. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Untuk mendukung layanan biasanya kami menggunakan PPT dan komunikasi lewat WhatsApp supaya lebih mudah menyampaikan informasi kepada siswa*."[94]

Selain itu, guru BK juga melaksanakan asesmen kebutuhan siswa, baik secara langsung di kelas maupun melalui aplikasi. Melalui asesmen tersebut, guru BK dapat mengetahui kondisi serta gaya akademik siswa sehingga layanan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Di sisi lain, dalam pelaksanaan strategi Bimbingan dan Konseling juga terdapat beberapa faktor penghambat. Salah satu hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan waktu dalam pelaksanaan layanan, khususnya konseling individu. Meskipun pelaksanaan konseling dilakukan secara fleksibel, guru BK tetap harus

[94]Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

menyesuaikan waktu dengan jadwal pembelajaran siswa di sekolah. Sebagaimana disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling:

> *"Kalau konseling individu waktunya fleksibel, tetapi kadang tetap terkendala waktu karena harus meenyesuaikan dengan jam akademik siswa*."[95]

Selain keterbatasan waktu, hambatan lain yang ditemukan adalah kurang optimalnya administrasi BK, seperti keterlambatan pengumpulan jurnal bulanan oleh sebagian guru BK. Kondisi tersebut menyebabkan proses pelaporan kegiatan layanan menjadi sedikit terhambat. *"Kadang ada guru BK yang terlambat mengumpulkan jurnal bulanan, jadi administrasinya ikut tertunda."*[96]

Selain faktor dari pihak sekolah, hambatan juga berasal dari kondisi siswa itu sendiri. Beberapa siswa masih kurang terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang di alami, sehingga guru BK memerlukan pendekatan yang lebih intensif agar siswa merasa nyaman dalam mengikuti layanan konseling. Selain itu, permasalahan keluarga, ekonomi, lingkungan pertemanan, serta tekanan tugas yang di alami siswa juga menjadi tantangan tersendiri dalam proses penanganan stres akademik.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pelaksanaan strategi guru Bimbingan dan Konseling dalan mengatasi stres akademik siswa di SMKN 4 Banjarmasin dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung berupa kerja sama tim BK, dukungan orang tua, sarana dan prasarana yang memadai, media layanan, asesmen kebutuhan siswa, serta dukungan pihak

[95]Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026
[96]Wawancara Guru Bimbingan dan Konnseling, 21 April 2026

sekolah. Sementara itu, faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu, administrasi layanan, serta kondisi pribadi siswa yang beragam.

D. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menganalisis dan mengintegrasikan temuan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi di lapangan dengan teori strategi Bimbingan dan Konseling menurut Prayitno dan Tohirin serta teori stres akademik yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

1. Jenis Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 4 Banjarmasin, diketahui bahwa jenis stres akademik yang dialami siswa kelas XI muncul akibat berbagai tekanan akademik maupun nonakademik yang memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan perilaku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Stres akademik yang dialami siswa terlihat melalui perubahan perilaku, menurunnya fokus akademik, kelelahan fisik, serta munculnya tekanan emosional yang berdampak pada aktivitas akademik siswa di sekolah.

Menurut Barseli, stres akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang dirasakan peserta didik ketika tuntutan akademik yang dihadapinya dianggap berada di luar kemampuan untuk diatasi sehingga memunculkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang dapat mengganggu proses pembelajaran.[97] Pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan peneliti di lapangan, di mana beberapa siswa mengalami tekanan akademik akibat tuntutan

[97] Mufadhal Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, *Konsep Stres Akademik Siswa,* 149

tugas sekolah yang cukup banyak, baik tugas teori maupun praktik sesuai jurusan masing-masing.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, siswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan gejala seperti sering tertidur di kelas, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, mudah merasa lelah, pusing, serta mengalami penurunan semangat akademik. Kondisi tersebut diketahui melalui laporan guru mata pelajaran maupun hasil pengamatan langsung guru BK terhadap perilaku siswa di sekolah.

Salah satu siswa jurusan Tata Busana mengalami stres akademik akibat banyaknya tugas praktik yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, seperti tugas membuat pakaian, tugas praktik PKK, serta kegiatan praktik lainnya. Selain tekanan akademik, siswa tersebut juga mengalami tekanan dari kondisi keluarga broken home dan keterbatasan ekonomi sehingga memengaruhi kondisi psikologis dan motivasi akademiknya. Siswa mengaku sering merasa bingung, kewalahan, dan kesulitan membagi waktu antara tugas sekolah dan kebutuhan pribadi sehari-hari.

Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Saputra dan Ramli yang menyatakan bahwa stres akademik muncul ketika siswa menghadapi tekanan pembelajaran dan tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut.[98] Dalam penelitian ini, tekanan akademik tidak hanya berasal dari tugas sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga, ekonomi, serta lingkungan sosial siswa.

[98] N. M. A. Saputra dan M. Ramli, *Intervention Strategies,* 12

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis stres akademik siswa memengaruhi aspek fisik dan emosional siswa. Salah satu siswa mengalami gangguan tidur atau insomnia akibat terlalu memikirkan tugas sekolah dan permasalahan pribadi yang dihadapi. Siswa juga mengalami kelelahan fisik karena harus menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri akibat kondisi keluarga yang tidak utuh. Kondisi tersebut menyebabkan siswa beberapa kali terlihat kurang bersemangat, sering terlambat, serta mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas.

Hal tersebut tampak pada siswa yang mengalami tekanan akademik berkepanjangan sehingga memengaruhi perilaku dan semangat akademik di sekolah. Selain faktor keluarga dan akademik, lingkungan akademik juga menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik pada siswa. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat siswa jurusan Perhotelan yang merasa sulit berkonsentrasi ketika suasana kelas ribut dan kurang kondusif. Siswa tersebut juga merasa kesulitan mengikuti beberapa mata pelajaran tertentu, khususnya pelajaran yang menuntut kemampuan komunikasi dan interaksi sosial.

Akibat tekanan akademik yang dirasakan, siswa tersebut meluapkan emosinya melalui perilaku bercanda secara berlebihan dengan teman-temannya hingga menimbulkan kesalahpahaman dan konflik kecil di lingkungan kelas. Dalam beberapa kondisi, perilaku tersebut menyebabkan siswa dipanggil ke ruang BK karena dianggap mengganggu teman maupun proses pembelajaran di kelas.

Jenis tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek akademik siswa, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial siswa di

lingkungan sekolah. Menurut Nurussakinah, stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan emosional, menurunnya motivasi akademik, serta memengaruhi hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah.[99] Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa SMK cenderung lebih kompleks karena siswa tidak hanya menghadapi mata pelajaran umum, tetapi juga mata pelajaran praktik sesuai jurusan masing-masing. Banyaknya tugas praktik, kegiatan praktik lapangan, serta target penyelesaian tugas menyebabkan beberapa siswa merasa tertekan dan kesulitan mengatur waktu akademik maupun istirahat.

Menurut Sari, stres akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik apabila siswa tidak mampu mengelola tekanan akademik secara baik.[100] Dalam penelitian ini, kondisi stres akademik yang dialami siswa menyebabkan beberapa siswa mengalami penurunan motivasi akademik, kurang fokus dalam pembelajaran, serta munculnya rasa ingin menyerah terhadap kondisi yang dialami.

Berdasarkan jenis stres yang dialami siswa, ditemukan adanya perbedaan tingkat stres akademik pada masing-masing siswa. Pada salah satu siswa, stres akademik terlihat melalui gangguan tidur, penurunan motivasi akademik, kelelahan fisik, kesulitan mengatur waktu, serta adanya tekanan dari kondisi keluarga dan ekonomi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya stres akademik pada tingkat yang cukup berat karena telah memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan semangat akademik siswa. Sementara itu, pada siswa lainnya, stres akademik terlihat melalui

[99] Nurussakinah Daulay, et al.,*The Role of Guidance*, 75
[100] Sari, *Pengaruh Stres Akademik*, 78

kesulitan fokus akademik, tekanan tugas akademik, serta perubahan perilaku sosial seperti bercanda secara berlebihan kepada teman sebagai bentuk pelampiasan tekanan yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan adanya stres akademik pada tingkat sedang yang memengaruhi konsentrasi akademik dan perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 4 Banjarmasin, ditemukan bahwa siswa kelas XI mengalami jenis stres akademik yang beragam, yaitu stres internal dan stres eksternal. Selain itu, tingkat stres akademik yang dialami siswa juga berbeda-beda, mulai dari stres akademik sedang hingga stres akademik berat. Perbedaan jenis dan tingkat stres tersebut menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki pengalaman serta respons yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatassi Stres Akademik Siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian di SMKN 4 Banjarmasin, diketahui bahwa guru Bimbingan dan Konseling menerapkan strategi preventif, kuratif, dan pengembangan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Namun, strategi yang paling dominan diterapkan dalam mengatasi stres akademik siswa adalah strategi kuratif melalui layanan konseling individu. Hal ini disebabkan karena subjek penelitian merupakan siswa yang telah mengalami stres akademik sehingga memerlukan penanganan secara langsung sesuai dengan kondisi dan permasalahan yang dialami.

Strategi kuratif merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa yang telah mengalami permasalahan agar mampu memahami serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Prayitno yang menyatakan bahwa layanan konseling individu merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik secara perorangan untuk membantu mengentaskan permasalahan pribadi yang dialami siswa.[101] Dalam layanan tersebut, guru BK membantu siswa memahami masalah yang dihadapi serta mengarahkan siswa untuk menemukan solusi terhadap permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian, guru BK memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang telah menunjukkan gejala stres akademik, seperti menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, sering tertidur di kelas, serta merasa tertekan oleh tuntutan akademik. Siswa yang membutuhkan layanan tersebut umumnya diketahui melalui laporan guru mata pelajaran, wali kelas, maupun hasil pengamatan langsung guru BK terhadap perubahan perilaku siswa selama proses pembelajaran. Setelah memperoleh informasi tersebut, guru BK memanggil siswa ke ruang BK untuk melakukan konseling individu sehingga penyebab stres akademik yang dialami dapat diketahui secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menilai bahwa konseling individu lebih efektif dibandingkan layanan lainnya karena setiap siswa memiliki latar belakang, penyebab, dan bentuk stres akademik yang berbeda. Oleh karena itu, penanganan secara individual dinilai lebih tepat agar guru BK dapat memahami

[101] Prayitno. *Pelayanan Bimbingan,* 99-101

kondisi siswa secara menyeluruh serta menentukan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Melalui layanan konseling individu, guru BK juga memperoleh informasi mengenai berbagai faktor penyebab stres akademik yang dialami siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terlihat dari kondisi siswa yang mengalami kelelahan akibat kurang istirahat, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari banyaknya tugas akademik, kondisi keluarga, keterbatasan ekonomi, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Salah satu siswa mengalami stres akademik akibat kondisi keluarga *broken home* dan keterbatasan ekonomi sehingga harus menjalani berbagai aktivitas secara mandiri. Kondisi tersebut berdampak pada kelelahan fisik maupun psikologis selama mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, banyaknya tugas praktik di jurusan Tata Busana juga menyebabkan siswa merasa kewalahan dalam membagi waktu antara tugas praktik dan mata pelajaran umum.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami stres akademik akibat suasana kelas yang kurang kondusif sehingga kesulitan berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran. Dalam kondisi tertentu, siswa juga melampiaskan tekanan akademik melalui perilaku bercanda secara berlebihan dengan teman-temannya. Berdasarkan kondisi tersebut, guru BK tidak hanya memberikan layanan konseling individu, tetapi juga melakukan pendekatan secara personal agar siswa merasa nyaman dalam menyampaikan permasalahan yang

dihadapi. Pendekatan tersebut memudahkan guru BK untuk memahami kondisi siswa sekaligus menentukan bentuk bantuan yang sesuai.

Selain strategi kuratif, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru BK melaksanakan strategi preventif melalui pemberian motivasi belajar kepada siswa sebagai upaya mencegah berkembangnya stres akademik. Guru BK juga menerapkan strategi pengembangan melalui asesmen kebutuhan siswa, identifikasi gaya belajar, pengembangan minat dan bakat, serta kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, dan orang tua dalam mendukung perkembangan akademik siswa.

Pelaksanaan strategi pengembangan tersebut sesuai dengan pendapat Tohirin yang menyatakan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling perlu disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, dan perkembangan peserta didik agar layanan yang diberikan dapat berjalan secara efektif dan tepat sasaran. Menurut Tohirin, pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling juga memerlukan kerja sama dari berbagai pihak di sekolah agar tujuan layanan dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, kerja sama antara guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, dan orang tua menjadi salah satu bentuk dukungan dalam membantu mengatasi stres akademik siswa.[102]

erdasarkan hasil penelitian, layanan yang diberikan guru BK menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa setelah mengikuti konseling individu. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya motivasi belajar, berkurangnya tekanan akademik yang dirasakan siswa, meningkatnya kedisiplinan, serta

[102] Tohirin. *Bimbingan dan Konseling,* 165–168

kemampuan siswa dalam mengelola tugas akademik dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa strategi kuratif melalui layanan konseling individu menjadi strategi yang paling dominan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik di SMKN 4 Banjarmasin..

3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Pelaksanaan Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 4 Banjarmasin, pelaksanaan strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor-faktor tersebut berasal dari lingkungan sekolah, kerja sama antar pihak sekolah, kondisi siswa, serta sarana dan prasarana yang tersedia dalam mendukung pelaksanaan layanan BK.

Menurut Restu Amalianingsih dan Herdi, faktor pendukung merupakan segala hal yang dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan layanan secara optimal, sedangkan faktor penghambat merupakan hal-hal yang dapat memengaruhi atau mengurangi efektivitas pelaksanaan layanan BK di sekolah.[103] Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang ditemukan peneliti di SMKN 4 Banjarmasin, di mana pelaksanaan layanan BK didukung oleh kerja sama antar guru BK, dukungan pihak sekolah, fasilitas yang memadai, serta komunikasi dengan orang tua siswa.

[103] Restu Amalianingsih dan Herdi, *Studi Literatur: Faktor Pendukung dan Penghambat,* 50

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan kepala sekolah, salah satu faktor pendukung dalam pelaksanaan strategi BK adalah adanya kerja sama yang baik antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan pihak sekolah dalam membantu menangani siswa yang mengalami permasalahan akademik. Guru mata pelajaran biasanya memberikan laporan kepada guru BK apabila terdapat siswa yang menunjukkan perubahan perilaku, seperti sering tertidur di kelas, kurang fokus, atau mengalami penurunan semangat akademik.

Selain itu, SMKN 4 Banjarmasin juga menerapkan sistem guru wali yang berbeda dengan wali kelas. Guru wali memiliki tanggung jawab mendampingi sekitar 15 siswa sehingga kondisi dan perkembangan siswa dapat dipantau secara lebih intensif. Adanya sistem tersebut membantu guru BK dalam proses pemantauan dan penanganan siswa yang mengalami stres akademik. Faktor pendukung lainnya adalah tersedianya sarana dan prasarana yang cukup memadai dalam menunjang pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, sekolah memiliki ruang BK, ruang konsultasi guru, ruang khusus untuk siswa beristirahat atau menenangkan diri, serta kotak saran yang dapat digunakan siswa untuk menyampaikan keluhan maupun permasalahan yang dialami selama berada di sekolah. Selain itu, fasilitas sekolah seperti taman sekolah, laboratorium, ruang kelas, serta ruang praktik juga menjadi bagian penting dalam mendukung kenyamanan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Keberadaan fasilitas tersebut membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih kondusif bagi siswa. Guru BK juga memanfaatkan media layanan seperti presentasi (PPT), komunikasi melalui WhatsApp, serta asesmen

kebutuhan siswa yang dilakukan secara langsung maupun melalui aplikasi. Melalui asesmen tersebut, guru BK dapat mengetahui kondisi dan gaya akademik siswa sehingga layanan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Menurut teori Bimbingan dan Konseling, pelaksanaan layanan BK memerlukan dukungan dari berbagai pihak serta fasilitas yang memadai agar layanan dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.[104] Dalam penelitian ini, dukungan dari pihak sekolah dan kerja sama antar guru menjadi salah satu faktor penting dalam membantu pelaksanaan layanan BK di sekolah.

Selain faktor pendukung, hasil penelitian juga menunjukkan adanya beberapa faktor penghambat dalam pelaksanaan strategi guru BK dalam mengatasi stres akademik siswa. Salah satu hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan waktu dalam pelaksanaan layanan konseling individu. Guru BK harus menyesuaikan waktu konseling dengan jadwal pembelajaran siswa sehingga pelaksanaan layanan tidak selalu dapat dilakukan secara maksimal dalam waktu tertentu. Selain itu, jumlah siswa yang cukup banyak dengan kondisi permasalahan yang beragam juga menjadi tantangan tersendiri bagi guru BK dalam memberikan layanan secara optimal. Setiap siswa memiliki latar belakang dan kondisi yang berbeda sehingga guru BK memerlukan pendekatan yang berbeda-beda dalam proses penanganannya.

[104] Sukatin, S., et al., *Bimbingan dan Konseling Akademik,* 45

Kondisi siswa yang kurang terbuka terhadap permasalahan yang dialami juga menjadi salah satu hambatan dalam proses konseling. Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dan percaya kepada guru BK sebelum menceritakan masalah yang dialami. Selain itu, faktor keluarga, kondisi ekonomi, lingkungan pertemanan, serta tekanan tugas akademik juga menjadi hambatan dalam proses penanganan stres akademik siswa. Dalam penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami tekanan akademik akibat kondisi broken home, keterbatasan ekonomi, serta tuntutan tugas praktik yang cukup banyak sehingga memengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa selama mengikuti pembelajaran.

Menurut Esty Ratna Sari, Giyono, dan Shinta Mayasari, faktor penghambat pelaksanaan layanan BK dapat berasal dari keterbatasan waktu layanan, kondisi siswa, serta kurang optimalnya pelaksanaan administrasi dan koordinasi layanan BK di sekolah.[105] Pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan peneliti di lapangan. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pelaksanaan strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKN 4 Banjarmasin dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi kerja sama antar pihak sekolah, dukungan orang tua, fasilitas sekolah yang memadai, serta media layanan yang digunakan guru BK. Sementara itu, faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu layanan, kondisi siswa yang

[105] Esty Ratna Sari, Giyono, dan Shinta Mayasari*, Faktor Penghambat*, 2

beragam, kurangnya keterbukaan siswa, serta faktor keluarga dan tekanan akademik yang dialami siswa.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang ditemui selama proses penelitian.

1. Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, peneliti mengalami keterbatasan dalam memperoleh data dokumentasi yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling karena tidak semua dokumen yang dibutuhkan tersedia atau dapat diakses selama proses penelitian. Oleh karena itu, data penelitian lebih banyak diperoleh melalui hasil wawancara dan observasi yang dilakukan secara langsung di lapangan.
2. Jumlah subjek penelitian yang terbatas, yaitu satu orang guru Bimbingan dan Konseling serta dua orang siswa kelas XI, menyebabkan data yang diperoleh hanya menggambarkan kondisi pada subjek yang diteliti dan belum dapat menggambarkan seluruh kondisi siswa di SMKN 4 Banjarmasin secara menyeluruh.
3. Penelitian ini difokuskan pada strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres akademik siswa sehingga pembahasan mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik siswa belum dikaji secara lebih mendalam. Meskipun demikian, peneliti telah berupaya memperoleh data yang akurat melalui penggunaan teknik triangulasi

sumber dan triangulasi teknik agar hasil penelitian tetap memiliki tingkat kepercayaan yang baik.