

## Peran Konselor dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling

Akhir Pardamean Harahap

UIN Sumatera Utara

akhirharahap14@gmail.com

### ABSTRACT

*Academic stress is a significant problem experienced by students at various levels of education. Academic stress can have a negative impact on students' well-being and their academic performance. Individual counseling has been recognized as an effective approach in helping students overcome academic stress. This research aims to determine the role of counselors in helping students overcome academic stress: a counseling guidance approach. This research is qualitative research. The results of the analysis show that there are several individual counseling strategies that are effective in dealing with academic stress in students. These strategies include relaxation techniques, time management, developing study skills, social support, self-regulation, and developing adaptive thinking patterns. Previous research also shows that individual counseling conducted by trained and experienced counselors has a positive impact on reducing academic stress and improving student well-being. This research has important reinforcement for counseling practitioners and researchers in the field of education. By understanding effective individual counseling strategies, counseling practitioners can develop appropriate and scalable interventions to help students cope with academic stress. In addition, this research also identifies research opportunities that could provide opportunities for further research in this area.*

**Keywords:** *academic stress, students, individual counseling, counseling strategies.*

### ABSTRAK

Stres akademik merupakan isu yang signifikan yang dialami oleh siswa di berbagai tingkat pendidikan. Stres akademik dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan siswa dan prestasi akademik mereka. Konseling individual telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran Konselor Dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat beberapa strategi konseling individual yang efektif dalam mengatasi stres akademik pada siswa. Strategi-strategi tersebut mencakup teknik relaksasi, pengelolaan waktu, pengembangan keterampilan belajar, dukungan sosial, pengaturan diri, dan pengembangan pola pikir yang adaptif. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa konseling individual yang dilakukan oleh konselor yang terlatih dan berpengalaman memiliki dampak positif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktisi konseling dan peneliti di bidang pendidikan. Dengan memahami strategi konseling individual yang efektif, praktisi konseling dapat mengembangkan intervensi yang sesuai dan terukur untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi kekosongan penelitian yang dapat menjadi peluang untuk penelitian lanjutan di bidang ini.

**Kata kunci:** stres akademik, siswa, konseling individual, strategi konseling.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan pengetahuan dalam proses pembelajaran untuk perkembangan individu maupun masyarakat. Hampir semua orang dikenai pendidikan dan melaksanakan pendidikan sebab pendidikan itu tidak pernah terpisah dengan kehidupan manusia. Anak-anak menerima pendidikan dari orang tuanya dan manakala anak-anak ini sudah dewasa dan berkeluarga mereka juga akan mendidik anak-anaknya. Begitu pula di sekolah dan perguruan tinggi, para siswa dan mahasiswa didik oleh guru dan dosen

Guru adalah salah satu komponen untuk mencapai tujuan pendidikan dengan tugas utamanya mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan baik pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru bimbingan dan konseling mempunyai peran penting dalam dunia pendidikan karena selain berperan dalam mentransfer ilmu pengetahuan kepada siswa, guru bimbingan dan konseling juga dituntut untuk dapat memberikan pendidikan karakter dan menjadi contoh karakter yang baik bagi siswanya.

Guru bimbingan dan konseling merupakan pelaku utama dalam penerapan program pendidikan di sekolah serta memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Sikap mental yang kurang baik, dapat mempengaruhi stabilitas sehingga menyebabkan kecemasannya bagi setiap siswa. Kepribadian yang sehat bukan hanya dari segi apakah pribadi tersebut berfungsi secara normal seperti pada umumnya, tapi lebih menekankan pada potensi-potensi yang dimiliki serta bisa dikembangkan secara optimal.

Di Sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut mengalami masa transisi dan jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perubahan tersebut membuat siswa meningkatkan tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi kelas yang lebih besar, dan menghadapi ekspektasi akademik yang tinggi. Ekspektasi yang muncul membuat sebagian siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, perilaku tersebut salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat terjadinya stres pada siswa. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individunya. Terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik.

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individunya. Terkait dengan pendidikan siswa diuntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik.

Peneliti melihat kondisi lokasi sekolah yang mana guru bimbingan konseling melakukan upaya dalam mengarahkan para siswa yang mengalami berbagai masalah seperti memberikan solusi dalam masalahnya, menasihati jika para siswa melakukan kesalahan dan memberi motivasi bagi siswa yang belum terlihat jati dirinya. Adapun dengan cara itu maka para siswa dengan mudah melaksanakan pelajaran dalam sekolah dengan baik dan tidak ada lagi siswa stres dalam akademiknya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan menganalisis, menyintesis, dan mengevaluasi sumber-sumber kepustakaan yang relevan tentang strategi konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada siswa. Metode penelitian kepustakaan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang strategi konseling individual yang efektif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa berdasarkan analisis dan sintesis sumber-sumber kepustakaan yang relevan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Diskusi berikut akan membahas implikasi temuan ini dan memberikan beberapa rekomendasi untuk Peran Konselor dalam membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik: Pendekatan Bimbingan Konseling :

Pertama, temuan menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa. Teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi otot progresif telah terbukti membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi mereka. Oleh karena itu, konselor dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi dalam sesi konseling individual sebagai strategi untuk mengurangi tingkat stres akademik.

Selanjutnya, strategi pengelolaan waktu juga memainkan peran penting dalam mengatasi stres akademik. Siswa sering kali menghadapi tuntutan jadwal yang padat dan tugas-tugas yang berlimpah, yang dapat menyebabkan tekanan yang tinggi. Penggunaan kalender atau *planner*, penetapan prioritas, dan pembagian waktu yang efektif dapat membantu siswa mengorganisasikan kegiatan mereka dengan lebih baik. Konselor dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu yang sesuai dengan gaya belajar dan kebutuhan individu mereka.

Pengembangan keterampilan belajar juga merupakan faktor kunci dalam mengatasi stres akademik. Siswa sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur informasi, memecahkan masalah, atau mengelola tugas-tugas akademik. Konselor dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi keterampilan belajar yang perlu ditingkatkan dan menyediakan strategi yang tepat untuk mengembangkannya. Dengan meningkatkan keterampilan belajar, siswa dapat merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

Dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Siswa yang memiliki dukungan sosial yang baik dari teman sebaya, keluarga, dan staf kampus cenderung dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Konselor dapat membantu siswa memperoleh sumber dukungan sosial yang tepat, seperti melalui program *mentoring* atau kelompok pendukung. Dengan memiliki jaringan sosial yang kuat, siswa dapat merasa didukung dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman serta mendapatkan saran yang berguna.

Selanjutnya, pengaturan diri dan pengembangan pola pikir yang adaptif juga merupakan aspek penting dalam mengatasi stres akademik (Suharni dkk, 2022). Siswa perlu mampu mengatur diri mereka sendiri, mengatur tujuan yang realistis, mempertahankan motivasi, dan mengelola emosi dengan baik. Konseling individual dapat memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk menjelajahi pola pikir mereka dan mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat. Konselor dapat membantu mereka menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan konstruktif, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Meskipun temuan-temuan ini memberikan wawasan yang berharga, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Sebagian besar temuan didasarkan pada penelitian kepustakaan, dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji keefektifan strategi konseling individual ini secara empiris. Selain itu, penting untuk mengakui bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda, sehingga pendekatan konseling individual perlu disesuaikan dengan konteks individu tersebut.

Dalam kesimpulannya, temuan dari penelitian kepustakaan ini menyoroti pentingnya strategi konseling individual dalam mengatasi stres akademik pada siswa. Teknik relaksasi, pengelolaan waktu, pengembangan keterampilan belajar, dukungan sosial, pengaturan diri, dan pengembangan pola pikir yang adaptif semuanya dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Para praktisi konseling dapat menggunakan temuan ini sebagai landasan untuk mengembangkan intervensi yang sesuai dan terukur dalam upaya membantu mahasiswa mengatasi stres akademik mereka. Selain itu, penelitian lanjutan yang melibatkan desain penelitian yang kuat akan membantu memperluas pemahaman kita tentang efektivitas strategi konseling individual ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Upaya yang dilakukan guru BK ialah menciptakan lingkungan yang kondusif, terdapat program Pelatihan penanggulangan stres, dan mengembangkan resiliensi pendidikan.

Macam-macam stres yang didapatkan Siswa ialah tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan interpersonal.

Implementasi dalam bimbingan layanan sekolah ialah layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningasih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Amrianto. 2021. *Remaja dan Pendidikan*. Penerbit: Guepedia.
- Badri, N. (2020). *Peran Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sumatera Utara (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan)*.
- Sari, M. N. (2021). *Shaping Young Learners'character Through Teacher Questioning In English Classroom Activities*. Pendekar: *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 4(1), 14-19.
- Sari, M. N., & Ningsih, P. E. A. (2022). *An Analysis Of Students' motivation And Anxiety On Learning English At Sma Negeri 6 Kerinci*. Pendekar: *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 5(3), 181-188.
- Suharni, S., Dwi, P. B., & Fakhriyani, D. V. (2022). *Problem Based Training Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi*. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 66-78.
- Suriatika, F., & Nursalim, M. (2018). *Konseling Individu Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas Xii Mia Sman 1 Babadan Ponorogo*. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 9(1).