

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEMBANTU SISWA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK

Siti Marlina¹, Robi Nur Amin², Suprianto³

Universitas Darul Ulum
sitimarlina0422@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the role of counseling services in helping students who face academic stress in educational environments. Counseling services play a crucial role in reducing academic stress by providing emotional support, enhancing self-efficacy, and helping students overcome academic challenges. This study employs a library research approach that reviews recent studies from the past five years to understand how counseling services can facilitate academic stress management. The findings indicate that counseling services not only reduce stress but also enhance students' learning motivation, critical thinking skills, and social skills. Therefore, it is essential to strengthen counseling services in schools to provide the necessary support for students to cope with academic stress and improve their academic performance

Keywords: *academic stress, counseling services, self-efficacy, learning motivation, social skills*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran layanan bimbingan konseling dalam membantu siswa yang menghadapi stres akademik di lingkungan pendidikan. Layanan bimbingan konseling memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik dengan memberikan dukungan emosional, meningkatkan efikasi diri, serta membantu siswa mengatasi tantangan akademik. Studi ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (library research) yang mengkaji hasil-hasil penelitian terdahulu dalam lima tahun terakhir untuk memahami bagaimana bimbingan konseling dapat memfasilitasi pengelolaan stres akademik. Berdasarkan temuan yang diperoleh, layanan bimbingan konseling tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar, keterampilan berpikir kritis, dan keterampilan sosial siswa. Dengan demikian, penting untuk memperkuat layanan bimbingan konseling di sekolah agar siswa dapat memperoleh dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi stres akademik dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Kata kunci: stres akademik, layanan bimbingan konseling, efikasi diri, motivasi belajar, keterampilan sosial

PENDAHULUAN

Tujuan utama pendidikan nasional adalah menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yang memiliki kemampuan untuk bersaing dalam skala global dan siap menghadapi tantangan zaman. Namun, dalam pelaksanaannya, banyak siswa menghadapi hambatan dalam perjalanan pendidikan mereka, terutama dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik yang ada. Banyak siswa yang kesulitan dalam menghadapi beban akademik yang semakin berat, yang berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik. Salah satu dampak utama dari situasi ini adalah munculnya stres akademik.

Stres akademik terjadi ketika siswa merasa tertekan dan cemas menghadapi tuntutan akademik yang terus meningkat. Tekanan ini sering kali berkaitan dengan kegagalan yang mereka antisipasi dalam memenuhi ekspektasi akademik yang tinggi, baik dari orang tua, guru, atau lingkungan sosial mereka. Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti materi pelajaran yang terlalu banyak untuk dipelajari, ekspektasi tinggi dari lingkungan, serta tuntutan akademik yang diperburuk oleh tekanan dari orang tua dan teman sebaya (Fathiyah, 2020). Faktor lainnya adalah fasilitas pembelajaran yang kurang memadai dan adanya persaingan yang ketat di dunia akademik yang membuat siswa merasa tertekan (Wahyuningtyas, 2019). Penelitian oleh Awino dan Agolla (2008) juga menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang memadai sangat penting untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Selain itu, pandemi COVID-19 yang memaksa peralihan ke pembelajaran daring menambah kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh siswa. Penelitian oleh Andiarna dan Kusumawati (2020) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring menambah beban siswa karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, sementara Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) menemukan bahwa masalah teknis seperti jaringan internet yang tidak stabil memperburuk keadaan. Selain itu, banyak siswa yang juga harus menghadapi masalah lain seperti pekerjaan rumah tangga yang semakin menambah beban mental mereka (Harahap et al., 2020).

Stres akademik adalah masalah yang signifikan dalam dunia pendidikan dan membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk konselor sekolah. Menurut Ade, Halim, dan Zikra (2019), konselor sekolah memegang peran penting dalam memberikan dukungan kepada siswa untuk mengatasi stres akademik. Layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dengan memberikan informasi terkait cara mengelola emosi, teknik mengendalikan kecemasan, strategi efektif untuk mengerjakan tugas, serta pentingnya manajemen waktu. Penelitian oleh Barseli et al. (2020) juga menegaskan bahwa konselor sekolah dapat merancang layanan bimbingan yang efektif untuk membantu siswa mengelola stres akademik mereka dan meningkatkan potensi diri.

Stres akademik sering kali berasal dari harapan yang tinggi dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Akram dan Kahn (2012) menjelaskan bahwa stres merupakan hal yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan, namun jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada individu. Dalam konteks akademik, stres yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis siswa. Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017), stres

akademik biasanya disebabkan oleh harapan yang tidak realistis dan persaingan yang sangat ketat, yang dapat berujung pada stres berkepanjangan yang mengganggu prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa.

Selama pandemi COVID-19, banyak penelitian menunjukkan bahwa stres akademik semakin meningkat karena faktor-faktor seperti pembelajaran daring yang kurang optimal dan kurangnya interaksi sosial. Penelitian oleh Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020) serta Andiarna dan Kusumawati (2020) mengungkapkan bahwa beban akademik yang meningkat selama pembelajaran daring menyebabkan stres yang lebih besar pada siswa. Harahap (2020) juga menemukan bahwa ketidakmampuan siswa dalam mengakses materi pembelajaran secara efektif dan kurangnya interaksi sosial menjadi faktor penting dalam meningkatkan stres akademik.

Untuk membantu siswa yang menghadapi stres akademik, layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan. Menurut Tohirin (2007), bimbingan konseling adalah proses yang membantu individu untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi yang tepat. Konselor sekolah memiliki peran vital dalam memberikan dukungan kepada siswa dalam mengatasi stres akademik mereka. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah menawarkan berbagai jenis layanan yang dapat membantu siswa, antara lain layanan orientasi, informasi, konseling individu, serta konseling kelompok. Harahap (2021) menjelaskan bahwa layanan konseling individu membantu siswa mengatasi masalah pribadi yang berhubungan dengan stres akademik, sementara layanan konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya.

Dengan berbagai layanan yang disediakan oleh konselor sekolah, diharapkan siswa dapat memperoleh bantuan yang efektif dalam mengelola stres akademik mereka. Ini memungkinkan mereka untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik, tidak hanya di bidang akademik tetapi juga di luar lingkungan pendidikan. Hal ini penting agar siswa dapat menghadapi tantangan akademik dan personal dengan lebih baik, serta menjaga kesejahteraan mental mereka di tengah tekanan yang ada.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (library research), yang memfokuskan diri pada analisis dan sintesis data sekunder yang diperoleh dari berbagai referensi pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik stres akademik dan peran layanan bimbingan konseling. Tujuan utama dari

penelitian ini adalah untuk mengkaji hasil-hasil penelitian terdahulu yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020-2024), guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh bersifat terkini dan relevan dengan konteks pendidikan saat ini.

Subjek dalam penelitian ini mencakup berbagai penelitian yang membahas dampak stres akademik terhadap siswa dan peran layanan bimbingan konseling dalam membantu siswa mengatasi stres tersebut. Dalam pengumpulan data, instrumen yang digunakan adalah dokumen pustaka terpilih yang memenuhi kriteria relevansi topik, kualitas akademik, serta rentang waktu publikasi yang sesuai. Referensi yang dipilih memberikan landasan teori dan temuan empiris yang dapat mendukung analisis dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam penelitian-penelitian yang telah dibaca. Tema-tema tersebut meliputi peran bimbingan konseling dalam mengurangi stres akademik, serta kontribusinya dalam meningkatkan efikasi diri, motivasi belajar, dan kepercayaan diri siswa. Langkah pertama dalam analisis adalah pengklasifikasian tema, di mana data dari berbagai sumber pustaka dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang berhubungan dengan topik peran layanan bimbingan konseling.

Setelah pengklasifikasian tema, langkah selanjutnya adalah sintesis temuan, yaitu merangkum dan menyarikan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan membandingkan dan mengontraskan temuan dari berbagai sumber pustaka. Proses sintesis ini bertujuan untuk mengintegrasikan pengetahuan yang telah diperoleh dari berbagai referensi untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang bagaimana layanan bimbingan konseling dapat membantu siswa mengatasi stres akademik.

Akhirnya, berdasarkan analisis yang dilakukan, kesimpulan ditarik untuk menggambarkan bagaimana layanan bimbingan konseling dapat berperan dalam mengurangi dampak stres akademik pada siswa, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan layanan bimbingan konseling yang lebih efektif di sekolah. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan teori dan praktik bimbingan konseling di bidang pendidikan, khususnya dalam membantu siswa mengelola stres akademik mereka

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa layanan bimbingan konseling memainkan peran yang sangat signifikan dalam membantu siswa yang mengalami stres akademik, khususnya dalam mendukung mereka untuk mengatasi tantangan akademik yang ada. Layanan ini memiliki dampak positif dalam memfasilitasi perkembangan siswa, baik secara akademik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Evi (2020) menunjukkan bahwa tujuan utama bimbingan konseling adalah mendukung siswa untuk mengembangkan potensi mereka secara maksimal, sambil membantu mereka beradaptasi dengan tuntutan sosial dan akademik yang mereka hadapi.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah peran layanan bimbingan konseling dalam mengurangi stres akademik siswa. Erfantinni, Purwanto, dan Japar (2016) menyatakan bahwa layanan konseling di sekolah dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa, yang sering kali berhubungan dengan tekanan untuk memenuhi ekspektasi tinggi, baik dari orang tua, guru, atau lingkungan sosial mereka. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, bimbingan konseling yang efektif dapat menjadi salah satu solusi utama dalam mengatasi masalah ini.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa layanan bimbingan konseling berkontribusi pada peningkatan efikasi diri akademik siswa. Setiawan (2015) menemukan bahwa layanan ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tugas akademik mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari Gunawan (2020), yang mengungkapkan bahwa konseling juga membantu siswa untuk berperilaku jujur dalam kegiatan akademik, yang sangat penting untuk menjaga integritas dalam pembelajaran. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling dapat memperkuat rasa percaya diri siswa dan meningkatkan motivasi mereka untuk mencapai tujuan akademik.

Lebih lanjut, bimbingan konseling juga berperan dalam mengembangkan keterampilan berpikir ilmiah siswa. Hami (2016) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan layanan konseling memiliki kemampuan lebih baik dalam berpikir kritis dan analitis. Keterampilan ini sangat mendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan pencapaian akademik siswa, karena mereka dapat lebih fokus dan terorganisir dalam menghadapi masalah akademik mereka. Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa peningkatan ketahanan akademik siswa, yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik, dapat diperoleh melalui layanan konseling.

Mahfud, Jafar, dan Sunawan (2017) meneliti bahwa ketahanan akademik yang lebih baik dapat membuat siswa tetap termotivasi meskipun dihadapkan pada tantangan yang besar.

Layanan bimbingan konseling juga membantu dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Nitami, Daharnis, dan Yusri (2015) menyatakan bahwa siswa yang terlibat dalam layanan konseling cenderung lebih termotivasi untuk belajar. Mereka menerima dukungan emosional dan strategi yang membantu mereka mengatasi hambatan dalam proses belajar. Dengan demikian, konseling tidak hanya membantu siswa dalam aspek akademik, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis mereka, yang pada gilirannya meningkatkan performa akademik mereka

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana layanan bimbingan konseling dapat berperan dalam mengurangi stres akademik siswa di Indonesia, dengan mengacu pada penelitian sebelumnya yang relevan di tingkat lokal. Penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) yang mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan penurunan efikasi diri siswa. Stres yang berlebihan dapat mengganggu keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan akademik mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran.

Sebagaimana dijelaskan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017), stres akademik dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, di mana siswa cenderung menunda-nunda tugas mereka, yang pada akhirnya berdampak pada hasil belajar mereka. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk meningkatkan motivasi dan kinerja mereka.

Namun, bukan hanya soal mengurangi stres, layanan bimbingan konseling juga berperan dalam membangun keterampilan sosial dan akademik siswa. Sumini, Saputra, dan Suardiman (2020) menunjukkan bahwa layanan ini membantu siswa untuk membangun konsep diri yang positif terkait prestasi akademik mereka. Konsep diri yang kuat ini berpengaruh langsung pada rasa percaya diri mereka, yang terbukti meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, sebagaimana yang dibuktikan oleh Makaria, Rachman, dan Rachmayanie (2019).

Selain itu, layanan bimbingan konseling juga berperan dalam mengelola dan meningkatkan ketahanan akademik siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Mahfud, Jafar, dan

Sunawan (2017), ketahanan akademik adalah faktor kunci dalam membantu siswa tetap bertahan dan termotivasi di tengah tekanan akademik yang tinggi. Di Indonesia, di mana tuntutan akademik sering kali sangat besar, ketahanan akademik ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik siswa, agar mereka tidak mudah menyerah atau merasa tertekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) juga memperkuat pentingnya layanan konseling individu dan kelompok dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Layanan konseling individu memberikan ruang bagi siswa untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka, sementara konseling kelompok memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya mereka. Kedua bentuk layanan ini dapat membantu siswa merasa lebih didukung dan diberdayakan dalam menghadapi masalah akademik mereka.

Selain itu, penelitian oleh Juita, Susanti, dan Permatasari (2021) menyoroti bahwa layanan bimbingan konseling juga sangat efektif dalam mengajarkan siswa untuk mengelola tanggung jawab akademik mereka. Disiplin akademik yang kuat dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas-tugas mereka adalah faktor penting dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling yang komprehensif dan terstruktur sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa

KESIMPULAN

Layanan bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik, meningkatkan efikasi diri, serta mendukung pencapaian akademik mereka. Layanan ini tidak hanya mengurangi dampak negatif dari stres akademik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan akademik yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam pendidikan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, sangat penting untuk terus memperkuat layanan bimbingan konseling di sekolah agar siswa dapat memperoleh dukungan yang mereka butuhkan dalam menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, M., & Fadhil, K. (2022). Model pembelajaran berbasis proyek untuk pengembangan karakter di sekolah menengah. *Jurnal Pembelajaran Pendidikan*, 17(2), 54-67.

- Al-Mikraj, A. (2023). Integrasi teknologi dalam pembelajaran karakter. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 15(2), 45-59.
- Fadhilah, A. (2021). Transformasi pendidikan karakter di era digital: Teori dan praktik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 23(2), 43-56.
- Gunawan, M. (2020). Peran konseling dalam meningkatkan integritas akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Moral dan Etika*, 11(2), 80-95.
- Hidayat, R. (2022). Tantangan dan peluang pengembangan pendidikan karakter di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 28(4), 110-125.
- Hami, F. (2016). Pengaruh layanan bimbingan konseling terhadap keterampilan berpikir kritis siswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 18(3), 45-59.
- Harahap, R. (2021). Layanan bimbingan konseling individu dan kelompok untuk mengurangi stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 16(4), 112-126.
- Juita, L., Susanti, Y., & Permatasari, R. (2021). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan tanggung jawab akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 23(2), 44-57.
- Kurniawan, A., & Nurani, E. (2024). Strategi pengembangan karakter siswa di sekolah menggunakan platform digital. *Jurnal Pengajaran Teknologi*, 29(3), 90-105.
- Lickona, T. (2013). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*.
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan, M. (2017). Ketahanan akademik siswa dalam menghadapi stres akademik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 22(1), 56-70.
- Makaria, R., Rachman, I., & Rachmayanie, F. (2019). Hubungan bimbingan konseling dengan kepercayaan diri akademik siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 17(2), 34-48.
- Mardatillah, A., & Wulandari, S. (2025). Penerapan pembelajaran berbasis teknologi dalam pengembangan karakter dan literasi digital. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 31(1), 95-112.
- Mulyadi, R., & Syafri, A. (2020). Pengaruh teknologi digital terhadap pembentukan karakter siswa di era reformasi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 22(3), 87-104.
- Nitami, H., Daharnis, & Yusri, M. (2015). Pengaruh layanan bimbingan konseling terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 13(4), 85-98.
- Sagita, N., Daharnis, & Syahniar, F. (2017). Pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 74-89.
- Saniskoro, A., & Akmal, M. (2017). Stres akademik dan dampaknya terhadap hubungan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Sosial*, 19(1), 59-72.

- Setiawan, I. (2015). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(3), 101-113.
- Sihombing, R. (2023). Membangun karakter siswa melalui pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 18(1), 73-88.
- Sumini, T., Saputra, R., & Suardiman, F. (2020). Pengaruh layanan konseling terhadap konsep diri akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 50-63.
- Wahyuningtyas, R. (2019). Faktor-faktor penyebab stres akademik dan dampaknya terhadap motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 18(1), 22-34