



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA

JURNAL SULUH

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. RTA Miono KM 1,5 Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111., Telp/Fax: (0536) 3238259

e-mail : umpjurnalfkkip@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENERIMAAN NASKAH

Nomer: 008/SULUH/FKIP/Q/2026

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Agung Riadin, M.Pd.

NIK : 15.0203.010

Menerangkan bahwa nama yang disebut dibawah ini:

Nama : Yasirina

NIM : 220213070

Instansi : Uin Ar-Raniry Banda Aceh

Alamat : Jl. Syekh Andul Rauf, Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah
Kuala, Kota Banda Aceh, 23111

No Telp : 0822-6035-0574

Email : 220213078@student.ar-raniry.ac.id

Judul Naskah : Strategi Guru Bimbingan Kobseling Dalam Membantu Siswa
Mengelola Stres Akademik Di SMA Negeri 1 Banda Aceh

Penulis : Yasirina & Wanty Khaira

Link Jurnal : <https://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh>

Telah melalui tahap penyuntingan dan dinyatakan diterima untuk di publikasikan pada Jurnal Suluh Volume 12 Nomor 1 September 2026. Demikian surat Keterangan Penerimaan Naskah (*Acceptance Letter*) ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 18 Syawal 1447 H
05 Mei 2026 M



**STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MEMBANTU SISWA MENGELOLA STRES AKADEMIK
DI SMA NEGERI 1 BANDA ACEH**

Yasirina¹, Wanty Khaira²

^{1,2} Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
Received:	<p>Stres akademik pada siswa ditandai dengan gejala biologis seperti kelelahan, gejala kognitif berupa kesulitan konsentrasi, serta gejala emosional dan perilaku seperti kecemasan dan penundaan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena stres akademik yang dialami siswa serta mengkaji strategi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari satu guru BK, satu guru kelas, dan dua siswa kelas XII yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta menggunakan teknik triangulasi dalam teknik analisisnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan oleh guru BK dalam mengelola stres akademik siswa adalah metode "Dengar - Validasi - Kecilkan Masalah - Beri 1 Langkah - Pantau". Strategi ini terbukti efektif dalam mengubah fase kecemasan siswa menjadi fokus pada tindakan nyata melalui pendampingan emosional yang terstruktur. Meskipun terdapat kendala keterbatasan waktu, pendekatan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.</p> <p>Keywords: <i>Stres Akademik, Strategi Guru BK, Bimbingan Konseling.</i></p>
Accepted:	
Published:	

Corresponding Author: Yasirina

Yasirina, Wanty Khaira
Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh, Indonesia,
Jl. Syech Abdurrauf, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh
Email: 220213070@student.ar-raniry.ac.id, wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Citation Information: The editors will provide the article's citation information according to APA 7 after acceptance. Therefore, you can leave this part blank.

INTRODUCTION

Pendidikan memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa karena berfungsi membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, berkarakter, serta mampu menghadapi perubahan zaman.(Makkawaru, 2019) Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir, sikap, dan kemampuan sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat(Nurhalisa & Nurcahya, 2025). Lingkungan pendidikan yang baik tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab untuk menciptakan

proses pembelajaran yang seimbang antara perkembangan akademik dan kesehatan mental siswa(Yuni et al., 2025). Namun dalam praktiknya, siswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, jadwal ujian yang padat, serta persaingan nilai. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi memicu stres akademik pada siswa(Khaira, 2023).

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi(Barseli et al., 2017). Selaras dengan pendapat Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai

hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya(Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Kondisi ini biasanya ditandai dengan munculnya rasa cemas, kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar. Alateeq *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan tingkat stres pada siswa serta memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Stres akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama juga dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar dan kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran (Gunarsa, 1988). menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi salah satu masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan(Pratiwi *et al.*, 2024).

Fenomena stres akademik juga ditemukan pada berbagai sekolah menengah yang memiliki standar akademik tinggi. Siswa sering menghadapi tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memenuhi harapan orang tua dan lingkungan sekolah(Yuliani & Soeharto, 2024). Kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran(Nasution, 2007). Ttekanan akademik yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada siswa, situasi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa perlu menjadi perhatian penting dalam proses pembelajaran di sekolah(Desmita, 2010). Oleh karena itu, diperlukan peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik melalui layanan bimbingan yang tepat, salah satu sekeolah menengah tersebut adalah SMA Negeri I Kota Banda Aceh.

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri I Kota Banda Aceh menunjukan bahwa gejala stres akademik yang terlihat pada berbagai aspek. Secara biologis, siswa tampak kelelahan, mengantuk, dan kurang bersemangat selama pembelajaran. Pada aspek kognitif, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengingat materi, serta memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan diri(Anggrini, 2012). Secara emosional, siswa terlihat cemas saat menghadapi tugas atau ujian serta mudah tersinggung ketika mengalami kesulitan. Dari segi perilaku, siswa cenderung menunda tugas, bergantung pada teman, dan kurang aktif dalam interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi kondisi fisik, mental, dan perilaku siswa sehingga diperlukan dukungan dari guru serta lingkung

belajar yang lebih kondusif(Sriwahyuningsih & Barseli, 2024).

Berbagai penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian lebih menekankan pada hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar siswa. Kajian yang secara khusus menganalisis strategi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola stres akademik masih relatif terbatas(Indriani & Firdian, 2021). Padahal guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam memberikan layanan konseling, bimbingan kelompok, serta pendampingan psikologis bagi siswa yang mengalami tekanan akademik(Gunarsa, 1988). Penelitian ini memberikan perspektif tambahan dengan menyoroti strategi yang dapat digunakan guru BK dalam membantu siswa mengelola stres akademik di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai peran layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena stres akademik yang dialami siswa serta mengkaji strategi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik di lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif. Dengan adanya strategi bimbingan yang tepat, siswa diharapkan mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan Fenomenologi dengan desain metode deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan secara apa adanya. Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu(Sugiyono, 2013). Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengelola stres akademik di sekolah. Penelitian kualitatif menghasilkan data berupa kata-kata, perilaku, dan informasi dari subjek yang diamati sehingga mampu menjelaskan fenomena sosial secara lebih mendalam(Moleong, 2017).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banda Aceh pada siswa kelas XII. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 1 guru Bimbingan dan Konseling, 1 guru kelas, dan 2 siswa kelas XII FI yang menunjukkan indikasi mengalami stres akademik. Pemilihan subjek ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman siswa serta peran guru dalam membantu mengatasi stres akademik yang dialami siswa (Ardiansyah et al., 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku siswa serta interaksi antara guru Bimbingan dan Konseling dengan siswa yang mengalami stres akademik. Observasi dilakukan menggunakan lembar observasi sebagai panduan agar proses pengamatan lebih sistematis dan terarah (Septiawan, 2010). Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling, guru kelas, serta siswa yang menjadi subjek penelitian untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan kondisi yang mereka alami (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif deskriptif. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu transkripsi data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap transkripsi dilakukan dengan menuliskan kembali hasil wawancara dalam bentuk teks agar memudahkan proses analisis (Milles dan Huberman, 1992).

Selanjutnya dilakukan reduksi data dengan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga mudah dipahami, sebelum akhirnya ditarik kesimpulan dari temuan penelitian (Milles dan Huberman, 1992). Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, yaitu observasi dan wawancara, sehingga hasil penelitian dapat lebih dipercaya. Menurut Lincoln dan Guba (1985), triangulasi merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kredibilitas data dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti memverifikasi informasi dari berbagai sudut pandang.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Berikut merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh, dengan berfokus pada hasil observasi dan wawancara pada guru serta murid terhadap pemberian bimbingan, motivasi, juga pendampingan kepada siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Berikut hasil wawancara dengan siswa 1 dan 2:

Wawancara Dengan Siswa 1 Dan 2

Pada Siswa 1 sering merasa lelah dan sulit fokus saat belajar, terutama karena banyaknya tugas. Pelajaran yang paling sulit adalah Matematika karena banyak rumus. S1 kadang kesulitan menyelesaikan tugas jika tidak paham materi, dengan waktu belajar yang belum teratur dan sering terganggu HP. Menjelang ujian, Siswa 1 merasa tegang dan terbebani target orang tua. Suasana kelas yang kadang ribut serta rasa takut bertanya ke guru juga memengaruhi belajar. S1 berharap tugas tidak terlalu banyak dan kelas lebih tenang. Siswa 2 sering merasa cemas dalam belajar, terutama pada Fisika yang dianggap sulit. Tugas yang banyak dan waktu terbatas membuat Siswa 2 tertekan dan sering kesulitan menyelesaikan tugas. Belajar belum konsisten dan sering terganggu aktivitas lain. Menjelang ujian, S2 sangat cemas dan tertekan oleh target orang tua. Lingkungan kelas yang kurang kondusif dan gangguan teman juga memengaruhi fokus. Siswa 2 berharap guru lebih santai agar suasana belajar lebih nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa 1 dan 2, ditemukan bahwa respon emosional siswa terhadap proses pembelajaran didominasi oleh perasaan lelah, sulit fokus, dan kecemasan yang persisten. Fenomena ini muncul terutama saat siswa dihadapkan pada mata pelajaran yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, seperti Matematika dan Fisika. Ketidakmampuan memahami konsep dan rumus yang rumit memicu rasa cemas yang mendalam, yang diperparah oleh banyaknya tugas yang seringkali diberikan secara bersamaan. Siswa mempersepsikan jumlah tugas tersebut sebagai beban yang menekan, mengingat waktu yang tersedia dianggap singkat dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan.

Terkait dengan manajemen diri, dari hasil wawancara yang dilakukan terdapat adanya ketidakteraturan dalam pola belajar siswa di rumah. Meskipun siswa memiliki kesadaran untuk mengatur waktu, namun dalam praktiknya mereka sering bergantung pada penggunaan perangkat elektronik (*smartphone*) serta kelelahan fisik akibat aktivitas harian. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya cara mengatur diri (*self-regulation*) menjadi faktor internal yang tinggi dalam meningkatkan level stres.

Selain itu, adanya tuntutan tinggi dari orang tua berupa target nilai tertentu tidak disikapi siswa sebagai stimulus positif, melainkan menjadi beban psikologis yang menambah tekanan mental, terutama saat menghadapi ujian yang dianggap sebagai penentu pencapaian target tersebut.

Faktor lainya yaitu lingkungan kelas dan interaksi sosial berpengaruh terhadap kenyamanan belajar siswa. Suasana kelas yang ribut dan gangguan dari teman sebaya seringkali menghambat konsentrasi, sehingga proses penyerapan materi menjadi tidak optimal. Meskipun hubungan antara siswa dan guru dikategorikan cukup baik, masih terdapat hambatan komunikasi berupa rasa takut atau sungkan untuk bertanya ketika mengalami kesulitan belajar. Oleh karena itu, siswa mengekspresikan kebutuhan akan suasana belajar yang lebih tenang serta pendekatan guru yang lebih lembut dan santai. Secara keseluruhan, dari wawancara siswa 1 dan 2 ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil dari interaksi antara beban kurikulum yang padat, tekanan eksternal dari lingkungan keluarga, serta keterbatasan keterampilan manajemen waktu pada setiap peserta didik.

Wawancara Guru Kelas Guru dan Bimbingan Konseling (BK)

Berdasarkan hasil wawancara guru kelas, kondisi siswa selama pembelajaran umumnya cukup aktif, namun sebagian mengalami kurang fokus dan mudah lelah. Tanda stres akademik terlihat dari kecemasan dan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta adanya perasaan terbebani pada sebagian siswa. Kesulitan

memahami materi, terutama yang kompleks, serta kemampuan manajemen waktu yang belum baik turut menjadi faktor pendukung. Saat ujian, banyak siswa merasa tegang dan cemas, serta menunjukkan kekecewaan ketika memperoleh nilai rendah. Pengaruh orang tua dapat bersifat positif maupun menekan, sementara hubungan dengan guru dan interaksi antar siswa cukup baik meskipun masih ada gangguan. Untuk mengurangi stres, diperlukan pengaturan tugas yang lebih seimbang, pendekatan yang lebih humanis, serta kerja sama dengan guru BK.

Berdasarkan wawancara guru Bimbingan Konseling, stres akademik siswa ditandai dengan kecemasan, sulit fokus, penurunan motivasi, dan keterlambatan tugas. Penyebab utamanya adalah beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan orang tua yang membuat siswa kewalahan. Hubungan yang kurang baik dengan guru juga dapat meningkatkan stres. Dalam wawancaranya juga peneliti menanyakan perihal strategi guru Bimbingan Konseling dalam mengelola stres akademik, dimana guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh tersebut menyebutkan bahwa selain layanan seperti konseling, bimbingan kelompok, dan manajemen waktu membantu siswa menjadi lebih tenang, metode lainya yang sangat berpengaruh besar yaitu metode "*dengar - validasi - kecilkan masalah - beri 1 langkah- pantau*". meskipun masih terkendala waktu dan kurangnya keterbukaan siswa, metode ini memiliki dampak yang baik. Dapat dilihat dari penerapan yang telah di lakukan guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Banda Aceh sebagai berikut:

Table 1. Strategi Guru Bimbingan Konseling

Tahap Dengar	
Tindakan	Dampak
a. Guru BK menyediakan waktu di ruang konseling yang nyaman untuk mendengarkan keluhan siswa tanpa memberikan penilaian (<i>non-judgmental</i>).	Siswa merasa bebannya berkurang setelah berhasil mencurahkan keemasannya.
b. Guru BK membiarkan siswa "menumpahkan" semua kekesalannya hingga siswa merasa lega secara emosional.	
Tahap Validasi	
Tindakan	Dampak
Guru BK mengakui bahwa perasaan cemas siswa adalah hal yang logis. Contoh Kalimat: " <i>Wajar jika kamu merasa lelah dengan tugas yang datang bersamaan di minggu ujian ini. Siapa pun akan merasa tertekan di posisi tersebut.</i> "	Menghilangkan rasa bersalah siswa atas rasa lelah mereka, sehingga mereka lebih siap diajak berpikir jernih.

Kecilkan Masalah	
Tindakan	Dampak
Guru BK membantu siswa melihat bahwa masalah mereka bukanlah "gunung yang mustahil didaki", melainkan tumpukan tugas yang bisa diurai. Contoh Aksi: Guru membagi ketakutan besar (seperti "Takut Gagal Ujian") menjadi sub-bagian kecil (seperti "Hanya perlu memahami satu bab Matematika hari ini").	Murid merasa masalah diperkecil dari skala "ancaman masa depan" menjadi "tugas harian".
Beri 1 Langkah	
Tindakan	Dampak
Untuk mengatasi kelumpuhan karena stres, Guru BK hanya memberikan satu instruksi sederhana agar siswa tidak kembali merasa kewalahan. Contoh Aksi: Kepada Siswa I, Guru BK menyarankan: "Malam ini, hanya taruh HP di luar kamar saat jam belajar selama 30 menit. Fokus pada satu soal saja."	Langkah tunggal ini bertujuan untuk membangun kembali kontrol diri (<i>self-efficacy</i>).
Pantau	
Tindakan	Dampak
Guru BK melakukan tindak lanjut rutin melalui bimbingan kelompok atau pertemuan singkat untuk mengecek kemajuan langkah kecil tersebut.	Siswa merasa memiliki pendamping dan tidak lagi merasa berjuang sendirian di tengah tuntutan sekolah yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kendala waktu dan keterbukaan, strategi 5 tahap yang dilakukan Guru BK di SMA Negeri I Banda Aceh memberikan dampak positif yang signifikan. Namun, keberhasilan ini memerlukan dukungan dari Guru Kelas dan BK Melalui pendekatan yang lebih humanis (lembut dan santai) serta pengaturan beban tugas yang lebih seimbang serta peran orang tua perlu di edukasi agar target nilai tidak bersifat menekan, melainkan memotivasi. Dikarenakan stres akademik di SMA Negeri I Banda Aceh berhasil dikelola ketika siswa beralih dari fase "cemas karena tekanan" ke fase "fokus pada tindakan kecil" melalui pendampingan emosional yang tervalidasi oleh Guru BK.

Discussion

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa di SMA Negeri I Banda Aceh merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Dari sisi internal, siswa menghadapi keterbatasan kemampuan dalam mengelola waktu, menata prioritas belajar, serta memahami materi pelajaran yang kompleks, sehingga memicu munculnya tekanan akademik. Secara eksternal, lingkungan belajar

yang kompetitif, intensitas tugas dari guru mata pelajaran, serta tingginya tuntutan orang tua terhadap capaian akademik turut berkontribusi pada meningkatnya stres yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi antara karakteristik pribadi siswa dengan konteks sosial dan akademik di sekelilingnya.

Kondisi ini diperparah oleh kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang kompleks seperti Matematika dan Fisika, yang memicu kelelahan fisik serta penurunan fokus. Secara eksternal, beban tugas yang masif, suasana kelas yang kurang kondusif, serta tekanan psikologis dari target nilai orang tua menciptakan lingkungan belajar yang kompetitif namun menekan. Akumulasi dari faktor-faktor ini menyebabkan siswa merasa "tenggelam" dalam tuntutan akademik, yang jika tidak ditangani, akan berdampak buruk pada psikologis dan motivasi belajar mereka.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, strategi Guru Bimbingan Konseling (BK) menjadi instrumen krusial melalui pendekatan komunikasi terapeutik yang terstruktur, yaitu metode "Dengar-Validasi-Kecilkan Masalah-Beri 1 Langkah-Pantau". Tahap awal berupa mendengar dan validasi berfungsi menciptakan ruang

aman bagi siswa untuk mengekspresikan kecemasan tanpa takut dihakimi, sehingga stabilitas emosional dapat kembali pulih. Guru BK kemudian melakukan menyederhanakan beban mental siswa dengan strategi "mengecilkan masalah", yakni mengubah persepsi siswa terhadap tugas yang semula dianggap sebagai beban raksasa menjadi unit-unit kecil yang lebih mudah untuk diselesaikan. Pendekatan ini secara efektif memperkecil gangguan belajar dan ketidakstabilan yang dialami siswa saat menghadapi tekanan akademik.

Strategi yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling (BK) terbukti relevan dan menyentuh berbagai aspek perkembangan siswa. Tidak hanya itu pendekatan personal yang dilakukan guru BK memungkinkan terciptanya hubungan konseling yang hangat, sehingga siswa merasa diterima dan aman untuk mengungkapkan permasalahan mereka. Hal ini penting karena siswa pada usia remaja cenderung membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan tekanan tanpa rasa takut dihakimi. Keterbukaan ini kemudian menjadi pintu masuk bagi guru BK dalam memahami pola stres yang dialami siswa dan memberikan intervensi yang tepat.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Banda Aceh mengalami stres akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti beban tugas yang tinggi, keterbatasan waktu belajar, kecemasan menghadapi ujian, serta tuntutan dari orang tua. Stres akademik yang dialami siswa ditunjukkan melalui gejala pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan perilaku, yang secara keseluruhan berdampak terhadap proses belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik melalui berbagai layanan, seperti konseling individu, konseling kelompok, layanan informasi, dan bimbingan klasikal. Strategi yang diterapkan, seperti pendekatan personal, pelatihan manajemen waktu, pemberian dukungan emosional, serta pengembangan keterampilan coping, terbukti mampu membantu siswa dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan belajar. Dengan demikian, peran guru BK tidak hanya bersifat penanganan masalah, tetapi juga sebagai upaya preventif dan pengembangan dalam mendukung kesiapan mental dan keberhasilan akademik siswa.

Alateeq, D. A., Aljhani, S., & Aleesa, D. (2020). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>

Anggrini, D. (2012). Faktor-faktor Pemicu Stres pada Siswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 13–19.

Selanjutnya, keberhasilan intervensi ini diperkuat melalui pemberian "satu langkah nyata" yang sederhana namun konsisten, yang bertujuan untuk membangun kembali kepercayaan diri dan kemampuan manajemen waktu siswa secara bertahap. Proses ini tidak berdiri sendiri, melainkan didukung oleh mekanisme pemantauan yang berkelanjutan dan kolaborasi antar pendidik di sekolah. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang menghubungkan komunikasi antara guru mata pelajaran untuk penyesuaian beban tugas, serta memberikan edukasi kepada orang tua untuk menyelaraskan ekspektasi mereka. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa strategi guru BK sangat strategis dalam mengelola stres akademik siswa. Penanganan yang menggabungkan aspek pencegahan, penanganan langsung, dan pengembangan jangka panjang mencerminkan pendekatan bimbingan dan konseling modern. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental, motivasi, dan kualitas belajar mereka.

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>

Barseli, M., Ildil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *JKP: Journal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.

Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.

Gunarsa, S. D. (1988). *Psikologi Remaja*. Gunung Mulia.

Indriani, W., & Firdian, F. (2021). Tantangan Pendidikan Islam di Era Milenial. *Anwarul*, 1(1), 89–101. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v1i1.37>

Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Makkawaru, M. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Kehidupan dan Pendidikan Karakter dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Konsepsi*, 8(3), 116–119.

Milles dan Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia Press.

Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.

- Nasution, I. K. (2007). *Stres Pada Remaja*. Program Studi Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Nurhalisa, J., & Nurcahya, I. (2025). Pentingnya Pendidikan Seumur Hidup dalam Meningkatkan Karakter dan Kualitas Hidup. *Karimah Tauhid*, 4(1), 496–504. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i1.16299>
- Pratiwi, E. A., Wahyuningtyas, T. P., & Ningrum, D. S. A. (2024). Student Well-Being Ditinjau Dari Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(3), 249–255. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i3.5193>
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Septiawan, S. (2010). *Menulis Ilmiah Metode Penelitian Kualitatif*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *TERAPUDIK: Pusat Kajian Penelitian Dan Pengembangan Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 106–114. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>
- Sugiyono. (2013). Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 3 . 1. *Metode Penelitian*, 2013.
- Yuliani, A., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Peran Persepsi Tentang Kehangatan Orang Tua. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 13–26. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i1.4016>
- Yuni, Y., Hanifa, L. T., & Harini, H. (2025). Pengembangan Proses Pembelajaran Berbasis Pendidikan Karakter Di Kelas. *Jurnal Citizenship Virtues*, 4(1), 713–723.

