

Research Article

Analisis Stres Akademik: Peran Konselor di Lingkungan Pendidikan

Ainur Rahma¹, Ismi Khairani², Desi Susanti³

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. ainurrahma@uinsu.ac.id
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. ismikhairani@uinsu.ac.id
3. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. desisusanti@uinsu.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : March 17, 2024
Accepted : May 30, 2024

Revised : April 28, 2024
Available online : June 24, 2024

How to Cite: Ainur Rahma, Ismi Khairani, and Desi Susanti. 2024. "Analisis Stres Akademik: Peran Konselor Di Lingkungan Pendidikan". Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 10 (2):853-62. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i2.861.

Abstract: In an educational environment, all education personnel have the right to guide students in the teaching and learning process. However, there is special guidance that must be played by a professional in terms of guiding students who are facing problems related to their learning or called akademic stress. In this research, the author uses a qualitative descriptive approach method, in which the author will describe in depth about the problem that the author is researching. Then, the author uses two data models during the research process, namely primary data and secondary data. And the author uses the literature review/library research approach method in collecting similar data through books, journals, articles and other publications. Finally, the author uses the interview method to the sources (counseling teachers and students) to support the data that the author gets. The author draws the results of this study that academic stress that occurs in the educational environment will affect the performance of a student, so that his achievement in learning decreases. The counselor takes a role in overcoming these problems by utilizing approaches in the counseling process. not only as a problem solver for a student, but the counselor is also a forum for students who need guidance related to academic problems.

Key Word: Guidance and Counseling, Academic Stress, Learners, Counselors.

Abstrak: Dalam lingkungan pendidikan, seluruh tenaga kependidikan memiliki hak untuk membimbing peserta didik dalam proses belajar mengajar. Namun, ada bimbingan khusus yang harus di perankan oleh seorang yang profesional dalam hal membimbing siswa yang sedang menghadapi permasalahan terkait belajarnya atau disebut dengan stres akademik. Dalam penelitian ini Penulis menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif, yang mana Penulis akan mendeskripsikan secara mendalam mengenai permasalahan yang sedang Penulis teliti. Kemudian, Penulis menggunakan dua model data selama proses penelitian berlangsung, yaitu data primer dan data sekunder. Dan Penulis

menggunakan metode pendekatan kajian literatur/library research dalam mengumpulkan data-data yang serupa melalui buku, jurnal, artikel dan terbitan-terbitan lainnya. Yang terakhir, Penulis menggunakan metode wawancara kepada narasumber (guru BK dan peserta didik) untuk mendukung data-data yang Penulis dapatkan. Penulis menarik hasil dari penelitian ini bahwa stres akademik yang terjadi di lingkungan pendidikan akan mempengaruhi performance seorang peserta didik, sehingga prestasinya dalam belajar menurun. Konselor mengambil peran dalam mengatasi masalah tersebut dengan memanfaatkan pendekatan-pendekatan dalam proses konseling. Bukan hanya sebagai penyelesaian masalah seorang peserta didik saja, namun konselor juga sebagai wadah untuk para peserta didik yang membutuhkan bimbingan terkait masalah akademik.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Stres Akademik, Peserta Didik, Konselor.

PENDAHULUAN

Di dalam dunia pendidikan bimbingan dan konseling sudah tidak asing terdengar ditelinga, sebab bimbingan dan konseling tidak terlepas dari lingkungan pendidikan. Menurut Kartadinata di kutip dari jurnal *konselor dan pendidikan karakter* berbicara mengenai pendidikan, perlu dipahami bahwa pendidikan tidak bisa dinilai hanya melalui kemegahan fasilitas pendidikan, seperti gedung dan sarana-sarana sekolah yang mewah, siswa dan siswi yang banyak, atau banyaknya prasarana yang mengelola, karena deskripsi dari pendidikan lebih dari pada itu. Pendidikan adalah proses kegiatan mengubah dan mempengaruhi perkembangan ilmu dan karakteristik manusia (El Fiah, 2018).

Termaktub didalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 3 membahas tentang (SISDIKNAS) Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam pendidikan tentunya peserta didik di bimbing untuk mengembangkan potensi akademik yang mereka miliki. Pendidik memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dan membentuk karakter peserta didik.

Dalam lingkungan pendidikan seluruh tenaga kependidikan memiliki peran dalam mendidik dan membimbing para siswa dalam kegiatan belajar dan mengajar. Seorang pendidik memiliki tugas untuk menyampaikan ilmunya kepada peserta didik, tak hanya itu selama berlangsungnya proses kegiatan belajar mengajar seorang pendidik juga harus memberikan bimbingan kepada siswanya. Namun, para peserta didik juga memerlukan bimbingan khusus terutama ketika menghadapi problematika mengenai kepribadian (Amin, 2018).

Dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas tinggi terdapat tiga bidang kegiatan utama yang wajib di integrasikan salah satunya adalah bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling)(El Fiah, 2018). Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam usaha terwujudnya tujuan dari pendidikan nasional.

Dalam dunia pendidikan problematika seperti turunnya minat dalam belajar, tidak memiliki motivasi dan memiliki pemikiran negatif tentang potensi diri tidak jarang ditemukan. Hal seperti ini dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri bagi siswa, sehingga prestasi akademik siswa dapat menurun. Sering kali siswa merasa bahwa dirinya tidak mampu dan merasa kalah saing dari teman-teman seangkatannya.

Problematika seperti ini dapat memicu stres bagi individu tersebut, pada masa seperti ini bimbingan dan konseling mengambil peran dalam dunia pendidikan.

Konselor adalah tenaga profesional didalam bimbingan dan konseling. Konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian khusus dalam bidang konseling, sehingga seseorang tersebut dapat melaksanakan proses konseling dengan profesional. Seorang konselor harus memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 (sarjana strata 1) dalam jurusan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.

Seseorang yang berkompentensi dalam bimbingan dan konseling pasti dapat mengimplementasikan secara efektif didalam praktiknya, konselor yang profesional pasti dapat memahami dengan mudah pendekatan-pendekatan konseling yang akan dipraktekan. Seorang konselor harus terus berkembang semakin baik lagi dalam mempelajari ilmu tentang konseling ini (Putra & Rumondor, 2019).

Konselor harus bersikap dewasa dan memiliki empati yang tinggi, ramah dan seseorang yang dapat menjaga rahasia. Seorang konselor harus memiliki *mind skill* yang tinggi. Konselor dapat meningkatkan *mind skill* nya dengan cara menjaga kondisi hati mereka (Mahfud, Ashari dan Utaminingsih, 2018). Sebagaimana sabda Rasulullah SAW :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: "Ingatlah bahwa dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging itu baik, maka baik pula seluruh tubuh. Jika daging itu rusak, maka rusak pula seluruh tubuh. Daging tersebut ialah hati" (HR al-Bukhari).

Seorang konselor tidak hanya bertugas dalam menyelesaikan problematika yang sedang dihadapi oleh para peserta didik saja, namun juga bertugas sebagai pengembangan potensi diri anak didik dan upaya pencegahan timbul nya masalah dalam ranah pendidikan. Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan (Sukatini et al., 2022).

Penulis memiliki ketertarikan dalam menganalisis mengenai stres dalam bidang akademik yang sering terjadi dikalangan para siswa di sekolah, dan bagaimana peran seorang konselor dalam mengatasi hal tersebut di lingkungan pendidikan. Dilakukannya penelitian ini untuk mendeskripsikan secara terperinci mengenai stres akademik dan bagaimana konselor berperan dalam mengatasi problematika tersebut dalam lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penulis melakukan penelitian dengan mengimplementasikan metode deskriptif kualitatif, yang mana penulis akan mencari data-data melalui sumber yang relevan dan mendeskripsikan nya secara mendalam mengenai hasil dari penelitian yang telah Penulis lakukan. Tujuan Penulis menggunakan metode ini karena Penulis ingin memaparkan secara mendalam mengenai stres akademik yang terjadi dilingkungan pendidikan dan peran konselor dalam mengatasi hal tersebut.

Penulis memanfaatkan dua model data selama melakukan penelitian ini yaitu data primer dan sekunder (Ichsan, 2022). Devenisi dari data primer disini adalah data-data yang telah Penulis peroleh selama Penulis melakukan penelitian dan menjadi sumber rujukan utama Penulis dalam melakukan penelitian ini. Data primer yang Penulis gunakan adalah hasil wawancara narasumber. Data kedua adalah data

sekunder, data-data pendukung yang penulis gunakan dalam penelitian ini, yang mendukung valid nya data-data primer, seperti *library research* .

Penulis juga menggunakan metode wawancara, yang menjadi narasumber dari penelitian ini adalah seorang guru BK dan beberapa peserta didik. Dan Penulis juga menggunakan metode kajian literatur atau *library research*, kajian literatur adalah upaya mengumpulkan data-data melalui sumber seperti buku-buku, artikel-artikel, jurnal-jurnal atau terbitan lainnya yang memiliki keterkaitan tema dengan penelitian yang sedang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menganalisis Stres Akademik

Stres didefinisikan sebagai suatu reaksi seorang individu baik secara mental maupun secara psikis yang diakibatkan oleh paksaan terhadap diri individu dalam menyesuaikan diri dilingkungan. Stres termasuk bagian alami dari kehidupan, namun stres yang berat dan berlangsung lama dapat menyebabkan rusaknya kesehatan mental seseorang. Tekanan psikologis seseorang yang timbul akibat sedang menghadapi situasi yang terasa berat. Tekanan ini biasa nya dapat dirasakan apabila seorang individu merasa tertekan dan kewalahan atau kesulitan ketika menghadapi suatu kondisi dalam kehidupannya.

Menurut Saravino dan Smith dikutip dari jurnal karangan Mirna Purwati dan Amalia Rahmandani definisi stres adalah kondisi tertekan seorang individu akibat terjadinya interaksi dilingkungannya yang tidak sesuai antara kondisi fisik, kondisi psikologis dan tuntutan sosial (Purwati & Rahmandani, 2018).

Jika seseorang sedang mengalami situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya, hal ini dapat mempengaruhi keadaan psikologis dan biologisnya, dan dapat mengakibatkan munculnya kesenjangan antara kemampuan individu dan tuntutan lingkungan yang sedang dihadapinya. Stres adalah respon seorang individu terhadap kejadian-kejadian tersebut.

Dalam dunia pendidikan, tak dapat dipungkiri bahwa banyak siswa dan siswi yang mengalami kondisi seperti ini, siswa dan siswi merasa tertekan selama kegiatan belajar mengajar disekolah. Stres yang terjadi dikalangan siswa atau peserta didik disebut dengan stres akademik. Kondisi stres yang terjadi akibat tuntutan yang ada di sekolah melebihi kemampuan diri pada siswa tersebut. Stres akademik adalah sebuah gangguan psikologis seorang siswa yang di pengaruhi kegagalan akademik atau perasaan tidak mampu dalam belajar.

Pada saat peserta didik mengalami kegagalan dalam pelajarannya, karena hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginannya, tentu saja hal yang seperti ini dapat memicu timbulnya stres bagi seorang siswa maupun siswi. Tuntutan-tuntutan akademik harus mampu dihadapi oleh seorang siswa dan siswi seperti, aktif dalam kelas, mampu menjawab pertanyaan yang diajukan guru / pendidik, mendapat nilai bagus saat ujian, berlomba-lomba menjadi yang paling unggul, memenuhi harapan guru dan orang tua dalam bidang akademik, hal ini memiliki konsekuensi yang cukup berbahaya, akibatnya siswa dan siswi merasa tertekan selama belajar, karena tuntutan untuk mencapai tujuan akademis yang sempurna.

Dalam bidang akademik, salah satu penyebab stres terjadi karena orang-orang disekitar nya memaksa individu tersebut agar memiliki peningkatan dalam pencapaian

di bidang akademis, namun harapan-harapan tersebut tidak sebanding dengan kemampuannya, sehingga individu merasa tertekan.

Stres akademik yang terjadi di lingkungan sekolah bukan hanya disebabkan tuntutan dari lingkungan sekitarnya saja, namun diri sendiri juga dapat menjadi faktor utama penyebab stres di bidang akademik. Seperti, besarnya harapan seorang siswa untuk mampu mendapatkan hasil yang maksimal, namun, nyatanya individu tersebut masih terkalahkan oleh teman kelasnya. Pertemanan yang tidak sehat juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stres akademik. Seorang siswa yang berfikir bahwa dirinya selalu kalah dan tidak mampu mendapatkan hasil yang maksimal juga dapat mengakibatkan siswa tersebut merasa tertekan dalam belajar, ia tidak memiliki rasa percaya diri untuk bersaing dengan temannya agar menjadi siswa unggul di dalam kelas (Oktavia et al., 2019).

Berdasarkan data-data yang telah Penulis kumpulkan mengenai ini, sekitar 90% seorang peserta didik mengalami stres akademik. Tak jarang peserta didik yang merasa *insecure* terhadap temannya yang lebih unggul dari pada dirinya, dan ada juga peserta didik yang merasa bahwa dia sudah berusaha untuk belajar namun tetap saja hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Ada sebagian peserta didik yang merasa jenuh karena adanya tuntutan belajar, agar tetap menjadi yang paling unggul, sebagian lain merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak memiliki keahlian apapun. Orang tua juga mempengaruhi terjadinya stres akademik di kalangan peserta didik, seperti peserta didik jadi tidak fokus dan tidak semangat belajar karena kondisi di dalam rumahnya, sebab selalu saja terjadi pertengkaran antara kedua orang tuanya.

Banyak lagi masalah-masalah yang dialami peserta didik terkait dengan masalah di bidang akademik. Namun, sebagian besar dari peserta didik mampu mengontrol pola pikirnya dan mengatasi sendiri masalah yang sedang dihadapi, sebagian besar tidak berlarut-larut dalam kesedihan itu, sehingga mereka tidak mengalami stres dan tidak mempengaruhi semangat mereka untuk terus belajar. Tidak menutup kemungkinan bahwasannya ada beberapa peserta didik yang tidak mampu mengatasi permasalahannya sendiri, mereka membutuhkan orang lain untuk mendorong mereka menuju ke hal yang lebih baik, disinilah konselor mengambil peran. Seorang peserta didik yang berlarut-larut dalam masalahnya dan enggan memotivasi dirinya sendiri akan mengalami stres, sehingga stres ini mempengaruhi semangatnya dalam belajar.

Kondisi stres akademik yang dialami oleh para siswa sangat penting untuk diperhatikan karena hal yang seperti itu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keberlangsungan proses pembelajaran. *Performance* para siswa akan menurun, yang mengakibatkan mereka tidak memiliki semangat dalam belajar, dan besar kemungkinan takut untuk mengekspresikan dirinya sendiri dan akhirnya prestasi akademik mereka menurun.

Stres akademik adalah perpaduan dari tuntutan akademik yang berat dan kompetensi diri yang dimiliki individu yang rendah. Namun, pengaruh yang ditimbulkan dari stres akademik tidak selamanya negatif. Pada beberapa kondisi, stres akademik dapat menimbulkan pengaruh positif terhadap siswa karena mereka tidak berlarut dalam kegagalan, individu tersebut menjadikan kegagalan yang telah dialaminya menjadi motivasinya untuk bangkit dan semakin memperbaiki diri, kesalahan yang telah diperbuatnya dijadikan pelajaran. Oleh sebab itu, stres akademik

yang terjadi dapat menjadikan peningkatan kreativitas seorang siswa dan siswi. Hal ini terjadi selama stres yang dialami oleh para siswa dan siswi masih dalam batas kapasitas kemampuan mereka, sehingga mereka dapat berfikir jernih dan bangkit dari kegagalan (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020).

Akibat timbulnya stres bisa dilihat bagaimana cara individu tersebut menginterpretasikan setiap peristiwa secara kognitif. Jika seorang individu memiliki kemampuan dalam menghadapi dan mencari solusi masalah yang sedang dihadapi secara efektif, maka individu tersebut tidak akan mengalami tekanan. Namun, jika seorang individu menghadapi peristiwa dalam hidupnya dengan penuh tekanan dan fikiran-fikiran yang buruk, maka hal ini yang memicu timbulnya stres.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu orang tua, teman dan sekolah. Namun, tidak hanya faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik seorang siswa, faktor internal seperti siswa yang malas dalam belajar, tidak mempersiapkan dirinya ketika hendak melaksanakan ujian, tidak mau mengembangkan *soft skill* dan *hard skill* nya, sehingga individu menjadi tertinggal oleh teman kelasnya, hal ini juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stres akademik.

Pola pikir yang buruk, yang mengakibatkan individu tidak dapat mengontrol situasi, kemungkinan besar akan lebih mudah mengalami stres, begitupun sebaliknya jika individu mampu untuk mengendalikan pikirannya, makanya kecil kemungkinan stres yang dialami. Individu harus berfikir optimis, sehingga ketika individu mengalami kejadian yang tidak sesuai harapannya tidak akan mudah pesimis, individu tersebut pasti akan tetap berusaha bangkit dan tidak akan putus asa. Keyakinan juga faktor yang dapat mempengaruhi kondisi siswa, seorang siswa harus yakin terhadap kemampuan dirinya, pemikiran yang seperti ini dapat mengubah pola pikirnya sehingga kemungkinan stres yang terjadi sangat kecil.

Konselor memegang peran utama dalam mengatasi stres akademik yang sedang dialami siswa. Menurut Prayitno dikutip dari buku berjudul *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* fungsi dari bimbingan konseling adalah pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan advokasi (Suhertina, 2014). Seorang konselor bertugas menyelesaikan masalah dan mencegah terjadinya masalah seorang individu. Siswa yang sedang mengalami turunnya minat dalam belajar hendaknya konsultasi kepada guru bimbingan dan konselinya atas masalah yang sedang dialaminya.

Segala bentuk permasalahan siswa yang berkaitan dengan lingkungan sekolah ataupun dengan pembelajaran, konselor memegang alih atas hal tersebut. Konselor akan menanggulangi segala keluhan para siswa dan memberikan solusi yang terbaik atas masalah tersebut. Hal ini yang menyebabkan konselor berperan sangat penting terhadap stres akademik yang terjadi pada siswa disekolah.

Peran Konselor di lingkungan Pendidikan

Lingkungan pendidikan adalah lingkungan yang didalamnya terdapat kegiatan yang menciptakan keseimbangan dan kesetaraan dalam proses pertumbuhan seseorang. Dalam lingkungan pendidikan terdapat proses belajar mengajar yang dilakukan oleh seorang pendidik kepada peserta didik. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi kegiatan membimbing peserta didik agar dapat memahami ilmu pengetahuan yang disampaikan

oleh pendidik. Pendidikan adalah hal yang wajib dilaksanakan oleh setiap orang. Dengan pendidikan akan dibentuk insan yang bermartabat, bijak, bermoral.

Dikutip dari jurnal karangan Gericke mengungkapkan bahwa seorang guru Bk atau konselor hendaknya mendukung dan membimbing anak muda untuk menemukan jati diri mereka. Proses bimbingan dan konseling yang baik disekolah akan mempermudah proses para siswa dalam mencapai kompetensi dalam belajar (Gericke, 2022). Kehadiran guru BK atau konselor di lingkungan pendidikan adalah sebagai seseorang yang memiliki pemahaman, sikap, pengetahuan, keterampilan dalam mengatasi seorang siswa yang sedang bermasalah. Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus memahami asas-asas dalam bimbingan konseling seperti, asas kerahasiaan. Dalam asas kerahasiaan seorang konselor wajib menjaga kerahasiaan data dan keterangan dari klien/peserta didik. Data-data yang konselor peroleh dari seorang konseli tidak boleh tersebar ke khalayak publik (Syafarudi et al., 2019).

Kedua, asas sukarela. Seorang konselor harus bersukarela dalam melayani, dan membina konseli yang sedang di bimbing, tidak hanya seorang konselor, konseli juga harus bersikap suka dan rela dalam menceritakan permasalahannya selama menjalani proses konseling. *Ketiga*, asas keterbukaan, dalam asas keterbukaan menghendaki siswa/konseli bersikap terbuka dan leluasa dalam menceritakan keterangan tentang dirinya selama proses konseling berlangsung. *Ke-empat*, asas kegiatan. Pada asas kegiatan seorang konseli harus terus berpartisipasi aktif selama proses konseling berlangsung, dan seorang konselor harus terus memotivasi dan memberikan semangat kepada konseli agar tetap mau melaksanakan proses konseling (Syafarudi et al., 2019).

Ke-lima, asas kemandirian. Pada asas ini menghendaki konseli bersikap mandiri sebagaimana tujuan dari bimbingan dan konseling. *ke-enam*, asas kekinian. Dalam asas ini seorang konseli harus memaparkan permasalahan yang sedang dialaminya. *Ke-tujuh*, asas kedinamisan. Konselor harus menciptakan layanan yang tidak monoton dan terus berkembang sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya. *Ke-delapan*, asas keterpaduan dalam asas ini proses bimbingan dan konseling haruslah berlangsung secara harmonis dan terpadu baik bimbingan yang dilakukan oleh seorang guru pembimbing ataupun pihak lain (Syafarudi et al., 2019).

Ke-sembilan, asas kenormatifan. Dalam asas ini seluruh bentuk proses kegiatan bimbingan dan konseling harus didasari pada norma-norma keagamaan, peraturan, hukum, adat istiadat, dan ilmu pengetahuan. *Ke-sepuluh*, asas keahlian. Dalam asas ini hendaknya seorang konselor berasal dari seorang yang profesional dan memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling, agar proses layanan dalam bimbingan dan konseling terlaksana berdasarkan asas, dasar, dan kaidah bimbingan dan konseling (Syafarudi et al., 2019).

Dalam lingkup pendidikan konselor bukan hanya memberikan layanan konseling kepada para siswa yang bermasalah saja. Seorang konselor harus memenuhi pendidikan karakter para siswa dengan cara membimbing seluruh peserta didik agar berbudi luhur dan bersifat sopan santun. Seorang guru BK berperan besar dalam mewujudkan kesejahteraan sekolah. Guru BK berperan sebagai wadah bagi para siswa dalam membantu dan membimbing agar mereka dapat mengembangkan kreativitas diri dan kompetensi diri agar terciptanya siswa yang mandiri.

Guru BK berkewajiban membantu seorang siswa dalam memecahkan masalah yang sedang dialami, guru Bk harus dapat memberikan arahan dan bimbingan kepada

para siswa agar mereka dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang tengah dihadapi. Ketika terjadi sebuah perselisihan di lingkungan sekolah, guru BK harus turun tangan mengatasi permasalahan yang timbul akibat hubungan siswa dengan siswa lainnya.

Dalam dunia pendidikan stres yang disebabkan dalam bidang akademis sering terjadi, seringkali para siswa mengalami penurunan *performance* dalam belajar. Siswa menjadi malas bahkan tak jarang siswa menjadi bandal dan sering bertengkar dengan teman lainnya. Guru BK atau konselor harus dapat memecahkan masalah apa yang melatarbelakangi perilaku para siswa tersebut, dengan menggunakan pendekatan-pendekatan dalam bimbingan dan konseling.

Seorang siswa yang merasa sedang memiliki masalah, harus memiliki inisiatif untuk konsultasi kepada guru BK, konseli harus berinisiatif agar masalah yang dialaminya cepat terpecahkan. Karena, jika seorang konseli datang kepada konselor dengan inisiatifnya sendiri, akan lebih memudahkan proses konseling karena konseli menjalani tahap-tahap dalam proses konseling tanpa paksaan, dan keinginan berubah menjadi lebih baik dari seorang konseli akan lebih mudah dilaksanakan.

Siswa yang sedang berada di bangku akhir persekolahan atau siswa yang sedang duduk di kelas tiga, baik itu SMP ataupun SMA, adalah siswa yang sangat membutuhkan bimbingan dan arahan dari seorang guru BK. Guru BK akan memberikan motivasi kepada para siswa agar semangat belajar dan melaksanakan ujian dengan sungguh-sungguh, dan memberikan bimbingan kepada para siswa mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk masa depan.

Layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam pengembangan minat dan bakat para siswa. Jika seorang guru BK (konselor) telah mengetahui minat dan bakat siswanya, bukan hal yang sulit lagi bagi seorang guru BK dalam membimbing siswa-siswa yang berada di bangku kelas tiga SMA untuk menentukan perguruan tinggi yang sesuai bagi masing-masing siswa sesuai dengan minat dan bakat mereka Masing-masing (Adhiputra & Arsana, 2021).

Selama proses konseling berlangsung, guru Bk (konselor) harus memperhatikan asas-asas, pendekatan-pendekatan, dasar-dasar dalam bimbingan konseling, agar proses konseling berjalan secara efektif. Ini sebabnya seorang guru Bk (konselor) harus seorang yang profesional dalam bidang bimbingan dan konseling. karena seorang guru BK memegang peran yang sangat penting terhadap kesejahteraan lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Stres akademik adalah sebuah kondisi seorang individu merasa tertekan yang diakibatkan oleh permasalahan-permasalahan akademik, seperti malas belajar, merasa gagal dalam belajar, tidak percaya diri dengan kemampuan diri disekolah, merasa tertinggal dengan teman-teman, dan banyak tuntutan-tuntutan terkait akademisnya, dan lain sebagainya. Konselor berperan penting dalam menyelesaikan problem-problem yang di alami oleh siswa tersebut. Konselor akan melakukan layanan konseling kepada siswa yang sedang mengalami stres dalam bidang akademik, konselor juga akan memberikan motivasi kepada para siswa agar tidak pesimis dalam belajar.

Peran konselor dalam lingkungan pendidikan adalah membimbing para peserta

didik, agar peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, seorang konselor memiliki peran penting dalam pembentukan karakter seorang peserta didik. Selain dari pada membimbing, konselor berperan sebagai motivator para siswa agar tetap optimis dalam belajar dan terus mengembangkan kreativitas diri. Konselor berperan sebagai seseorang yang memberikan wadah agar para peserta didik dapat mengembangkan kompetensinya, mengembangkan *hard skill* dan *soft skill* nya serta, mengembangkan minat bakat yang dimiliki oleh para peserta didik. Konselor juga sebagai wadah konsultasi para siswa ketika mereka hendak menentukan universitas atau perguruan tinggi yang sesuai dengan minat bakat para peserta didik.

Selain sebagai seorang pembimbing, konselor juga berperan sebagai seseorang yang dapat menyelesaikan dan memecahkan masalah yang sedang dialami oleh para peserta didik. Peserta didik yang merasa dirinya sedang berada difase malas belajar dan pesimis dalam belajar akan mendatangi konselor untuk konsultasi dan melaksanakan proses konseling. Para siswa yang bandal, sering bertengkar dan selalu membuat masalah disekolah juga menjadi tugas seorang konselor untuk dapat merubah perilaku mereka dengan cara melakukan proses bimbingan dan konseling disekolah

Peran seorang konselor dalam lingkungan pendidikan adalah menciptakan kesejahteraan sekolah. Konselor memegang peran yang tidak kalah penting didalam lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. N., & Arsana, I. G. L. R. (2021). PERAN KONSELOR DALAM MEMBIMBING SISWA MENUJU PERGURUAN TINGGI YANG TEPAT SESUAI MINAT DAN BAKAT. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 112(6), 299–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jbk.v11i12.1262>
- Amin, R. (2018). PERAN GURU DALAM BIMBINGAN KONSELING SISWA SEKOLAH DASAR. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3550506>
- El Fiah, R. (2018). Peran Konselor Dalam Pendidikan Karakter. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(1), 35–46. <https://doi.org/10.24042/kons.v1i1.313>
- Gericke, E. (2022). Vocational guidance in general and vocational education schools in Germany: The relevance of informed choice for successful vocational education and the legacy of Aloys Fischer. *Journal of Philosophy of Education*, 56(3), 467–478. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12673>
- Ichsan, S. M. (2022). Teologi Berbasis Ekonomi (Darul Arqam - PT. global Ikhwan); Studi Atas Strategi Dakwah Ashari Ibn Muhammad. *Bidayah*, 13(2).
- Mahfud, Ashari dan Utaminingsih, D. (2018). MENINGKATKAN KUALITAS MINDS-SKILL KONSELOR ISLAMI DENGAN MENJAGA KONDISI HATI. *Jurnal Edukasi*, 4(2), 124–135.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- oktavia, wildani khoiri, Fitroh, R., Wulandari, H., & Fitri, F. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKDEMIK. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.

- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). HUNGUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG. *Jurnal Empati*, 7(2), 430-439.
- Putra, A., & Rumondor, P. (2019). Rasulullah Sebagai Konselor Proffesional Ahmad Putra Prasetio Rumondor. *Al-Tazkiah*, 8(2).
- Suhertina. (2014). Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. In *pertama* (1st ed., Vol. 110, Issue 9). CV. mutiara pesisir sumatera.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). BIMBINGAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1-12.
- Syafarudi, Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.