

Peran Konseling Islam Dalam Membantu Mengelola Stres Akademik Siswa Di SMK IPTEK Weru Sukoharjo

Anggraini Putri Rahmawati¹⁾, Rizky Nur Utami²⁾, Nadhifa Nur Alifazahro³⁾, Hilda Brilliant Bilqis⁴⁾, Devi Oktavia⁵⁾

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

²⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

³⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

⁴⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

⁵⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

e-mail Correspondent: panggraini346@gmail.com

Received: 19-01-2025

Revised: 14-02-2025

Accepted: 17-04-2025

Info Artikel

Abstract

Adolescents who are still in school are vulnerable to feeling academic stress. This study aims to find out about academic stress and the role of Islamic counseling in managing it at SMK Iptek Weru Sukoharjo. This type of research is descriptive qualitative research. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The data sources of this research are the results of interviews with counseling teachers and literature studies. The results of the research are Academic stress is a situation or condition in which there is a mismatch between environmental demands and the abilities possessed by students, so that students feel increasingly burdened by various pressures and demands. Examples of academic stress in SMK Iptek students are missing school, skipping class, being alone, always sleeping in class, and never doing assignments. Factors that trigger academic stress are competition between friends and even between classes, teachers who emphasize that all students must be able and assume that all students' abilities are the same as well as the absence of complete facilities and provided by the school. Therefore, the role of Islamic counseling is present in helping to manage academic stress by collaborating with PAI teachers in providing motivation, material in stress management and so on as well as material about character.

Keywords:

*Academic Stress,
Students, Islamic
Counseling*

Abstrak

Remaja yang masih bersekolah rentan untuk merasakan stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai stress akademik serta peran konseling islam dalam mengelolanya di SMK Iptek Weru Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini adalah hasil wawancara dengan Guru BK dan studi literatur. Adapun hasil penelitiannya adalah Stress akademik merupakan situasi atau kondisi di mana terdapat ketidakcocokan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki oleh Siswa, sehingga Siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Contoh stress akademik pada peserta didik SMK Iptek adalah tidak masuk sekolah, suka membolos, menyendiri, selalu tidur di kelas, dan tidak pernah mengerjakan tugas. Faktor pemicu stress akademik yaitu ada persaingan antar teman bahkan antar kelas, guru yang menekankan semua peserta didik harus bisa dan menganggap semua kemampuan peserta didik sama juga tidak ada nya fasilitas yang lengkap dan disediakan oleh sekolah. Maka dari itu peran konseling islam hadir dalam membantu mengelola stress akademik yaitu dengan cara berkolaborasi dengan Guru PAI dalam dalam memberikan motivasi, materi dalam pengelolaan stress dan sebagainya juga materi mengenai budi pekerti.

Kata kunci:

Stres
Akademik,
Siswa,
Konseling
Islam

PENDAHULUAN

Konseling adalah sarana dimana supervisor membantu individu yang membutuhkannya untuk memaksimalkan potensi mereka (Trinumi, 2019). Konseling dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli dan memanfaatkan berbagai potensi dan sarana yang ada sehingga seseorang atau kelompok dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri, dan mampu instruksi dan bimbingan berasal dari kehidupan manusia (Kartika, 2017). Fakta menunjukkan bahwa orang selalu menghadapi masalah. Dalam menghadapi masalah setiap manusia akan memiliki pemikiran dan cara penyelesaian yang berbeda sesuai dengan karakteristik yang mereka miliki. Suatu masalah dapat mempengaruhi setiap individu dengan dampak pada masing-masing komponen psikologis manusia. Orang-orang yang tidak dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri sangat membutuhkan bantuan orang lain (Walgito, 1993)

Bimbingan dan konseling di sekolah berfokus pada kebutuhan siswa. Pada dasarnya kebutuhan siswa adalah masalah yang dihadapi siswa yang berkaitan dengan aspek psikologisnya, yang memerlukan bantuan dari mentor atau konselor untuk mencari solusi yang sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing (Azwar, 2016). Kesejahteraan psikologis siswa merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung proses pembelajaran yang optimal. Namun, dalam praktiknya siswa seringkali menghadapi tantangan akademik yang dapat memicu stress. Stress akademik adalah kondisi tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berat, seperti tugas-tugas sekolah, ujian, persaingan prestasi, serta tekanan dari orang tua maupun lingkungan. Stress akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

SMK IPTEK Weru Sukoharjo dengan fokus pada keterampilan teknis dan vokasional, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi akademik, tetapi juga menguasai keterampilan praktis yang relevan dengan dunia kerja. Tuntutan ini dapat menambah beban psikologis yang mengarah pada stress akademik. Di lingkungan sekolah SMK IPTEK Weru beberapa siswa mengalami stress akademik seperti tidak masuk sekolah karena sudah penat dengan pembelajaran, suka menyendiri, kurangnya motivasi yang membuat siswa di dalam kelas hanya tidur dan tidak mengerjakan tugas. Stress akademik yang dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada performa akademis, motivasi belajar, serta kesehatan mental siswa. siswa yang mengalami stress berkepanjangan bisa mengalami penurunan prestasi, kesulitan berkonsentrasi, bahkan dalam kasus yang lebih serius, kehilangan minat untuk bersekolah. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan, khususnya di SMK IPTEK Weru, untuk memiliki mekanisme yang efektif dalam membantu siswa mengelola akademik mereka.

Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling Islam memiliki peran yang sangat penting. Bimbingan dan konseling Islam menawarkan pendekatan yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada pendekatan spiritual. Pendekatan ini didasarkan pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang mengajarkan keseimbangan hidup, ketenangan batin, dan ketergantungan kepada Allah SWT dalam menghadapi tantangan kehidupan. Konselor yang menggunakan pendekatan ini tidak hanya membantu Siswa mengidentifikasi sumber stres, tetapi juga memberikan panduan dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan akademis, serta memperkuat keyakinan spiritual sebagai sumber ketenangan dan solusi dalam menghadapi masalah.

Peran bimbingan dan konseling Islam di SMK IPTEK Weru sangat relevan, mengingat pentingnya keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan mental serta spiritual Siswa. Melalui pendekatan ini, siswa diajarkan untuk menghadapi stres akademik dengan cara yang lebih

konstruktif, seperti mengembangkan sikap sabar, tawakal, dan ikhtiar. Selain itu, bimbingan dan konseling Islam membantu siswa menginternalisasi prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pada akhirnya, ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan lebih menekankan pada analisis. Dalam jenis penelitian ini, proses serta makna menjadi perhatian utama, dengan teori yang digunakan sebagai panduan untuk memastikan bahwa fokus penelitian sejalan dengan realitas di lapangan (Ramdhan, n.d.). Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, data primer yaitu guru BK SMK IPTEK Weru Sukoharjo dan data sekunder berupa skripsi, jurnal, buku, ataupun sumber pendukunh lainnya. Teknik analisis data untuk memeriksa keabsahan data menggunakan triangulasi waktu dan sumber. Lokasi penelitian ini adalah di SMK IPTEK Weru Sukoharjo yang beralamat di Tawang, Weru, Kabupaten Sukoharjo. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini di SMK IPTEK Weru Sukoharjo terdapat beberapa siswa yang mengalami stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling memiliki akar kata dalam bahasa Latin yang mengacu pada tindakan “berbagi” dan “menerima”. Disisi lain, dalam bahasa Inggris, kata ini terkait dengan “menyerahkan” atau “memberikan”. Dalam praktiknya, konseling adalah sebuah interaksi antara ahli (konselor) dan seseorang yang membutuhkan bantuan (klien). Interaksi ini berlangsung dalam suasana yang aman dan terjaga dengan tujuan utama membantu klien mencapai perubahan positif dalam hidupnya.

Konseling adalah proses interaktif yang dinamis, dimana konselor dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi akar penyebab masalah, mengembangkan tujuan yang realistis, dan merancang rencana tindakan yang efektif. Melalui percakapan yang terbuka dan jujur, klien diajak untuk menggali lebih dalam pikiran dan perasaannya, serta menguji pola pikir dan perilaku yang mungkin menghambat pertumbuhannya. Dengan dukungan dan bimbingan dari konselor, klien dapat memperoleh perspektif baru, meningkatkan rasa percaya diri, dan menemukan solusi yang kreatif untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapinya.

Konseling Islam adalah layanan yang diberikan oleh seorang konselor untuk membantu individu mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, merencanakan masa depan, dan mengambil keputusan yang terbaik, semua itu dilakukan dengan selalu berpegang teguh pada nilai-nilai agama Islam agar mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat dengan Ridho Allah SWT.

Menurut Aunur Rahim Fiqih, konseling Islam merupakan proses membimbing seseorang agar dapat hidup selaras dengan kehendak Allah. Tujuannya adalah untuk membantu individu mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat dengan mengikuti petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh Allah SWT (Mellyati, 2012).

b. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islam bertujuan untuk membimbing individu agar mengenal potensinya, mengatasi masalah yang dihadapi, dan mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

Menurut Achmad Mubarak konseling Islam mempunyai tujuan, yaitu:

- 1) Jika seseorang sudah mengalami masalah, konseling Islam bertujuan untuk membantu klien dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya.

- 2) bagi klien yang telah berhasil pulih, tujuan konseling Islam agar mereka dapat menjaga kesejahteraan jiwa dan bahkan mengembangkan potensi diri mereka, sehingga tidak menjadi penyebab masalah bagi diri sendiri maupun orang lain.

2. Stress Akademik

a. Pengertian Stress Akademik

Fenomena stress akademik semakin marak di kalangan pelajar. mulai dari siswa sekolah dasar hingga mahasiswa, semua merasakan tekanan untuk berprestasi yang semakin tinggi. Beban tugas yang kompleks dan persaingan yang ketat membuat mereka merasa terbebani, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Stress adalah tekanan yang dirasakan ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapannya. Kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan pribadi inilah yang menjadi sumber tekanan tersebut (Barseli et al., 2020)

Stres juga dapat didefinisikan sebagai kondisi mental yang terjadi ketika seseorang merasa terpojok atau terancam oleh situasi yang dianggap sulit (Vania et al., 2019). Stress akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh siswa ketika mereka dihadapkan pada tekanan akademik yang berlebihan, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk belajar secara efektif dan efisien. tekanan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tugas yang menumpuk, ekspektasi yang tinggi dari guru atau orang tua, serta persaingan yang ketat di lingkungan belajar. Menurut Sarafino, stres akademik didefinisikan sebagai perasaan cemas dan tekanan yang dirasakan individu secara fisik, mental, maupun sosial akibat tuntutan untuk meraih nilai yang baik serta beradaptasi dengan lingkungan yang kurang mendukung.

Tekanan untuk berprestasi akademik yang tinggi, kesulitan dalam menjadi hubungan sosial dengan teman sebaya dan rasa bosan terhadap materi pelajaran yang dipelajari merupakan beberapa faktor yang dapat memicu munculnya stress akademik pada siswa. kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, serta kesejahteraan emosional siswa. Busari menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa karena keinginan kuat untuk mendapatkan hasil terbaik dalam ujian atau tes. batasan waktu yang ketat dalam lingkungan akademik memperburuk kondisi ini, sehingga siswa merasa tegang dan terbebani.

b. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Alvin ialah

1. Faktor Internal, meliputi:

a) Pola Pikir

Individu yang meyakini bahwa mereka tidak mampu mengendalikan situasi cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan individu yang percaya akan kemampuan mereka untuk mengelola situasi. Individu dengan pola pikir yang konstruktif umumnya lebih berhasil dalam mengatasi gangguan atau masalah yang dihadapi.

b) Kepribadian

Tingkat stres seseorang sangat bergantung pada kepribadiannya. Orang yang optimis cenderung mengalami stres yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan diri yang tinggi pada siswa dapat membentuk cara pandang mereka secara mendalam dan bertahan lama, namun juga berpotensi menimbulkan stres yang optimal.

2. Faktor Eksternal

a) Pelajaran yang padat

Implementasi kurikulum baru dengan standar yang lebih tinggi telah meningkatkan beban akademik siswa. Konsekuensi dari perubahan ini

meningkatnya persaingan antar individu dalam kelas dan bertambahnya waktu belajar, yang pada gilirannya dapat memicu stres pada siswa.

b) Tekanan untuk berprestasi

Individu seringkali merasa terbebani oleh ekspektasi untuk berprestasi di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, bahkan dari diri individu sendiri. Akibatnya muncul rasa takut akan kegagalan dan ketidaknyamanan dalam lingkungan sekolah.

c) Dorongan status Sosial

Keinginan untuk meraih prestasi seringkali didorong oleh hasrat individu untuk mendapatkan pengakuan sosial. Prestasi akademik yang baik dapat meningkatkan status sosial seseorang, memberikan mereka penghargaan dan kekaguman dari lingkungan sekitar, sebaliknya, kegagalan dalam mencapai prestasi akademik dapat berdampak negatif pada citra diri individu, menyebabkan mereka dikucilkan dan di label negatif oleh teman sebaya.

d) Orangtua Saling Berlomba

Orang tua berpendidikan tinggi seringkali terdorong untuk menciptakan anak-anak yang sangat berprestasi. Persaingan ini membuat mereka berusaha keras memberikan berbagai macam pendidikan tambahan di luar sekolah. Meskipun niat baik, hal ini bisa membebani anak secara emosional. Anak-anak yang sudah merasa kewalahan dengan tugas sekolah, akan semakin merasa tertekan dengan tambahan pelajaran di rumah. Mereka bisa merasa bosan dan kehilangan minat belajar.

Menurut Santrock (2003), ada banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa. Beberapa di antaranya adalah:

1. Tuntutan akademis: Terlalu banyak pekerjaan rumah, terlalu banyak ujian, dan kemampuan untuk mencapai nilai tinggi dapat menimbulkan stres.
2. Dukungan sosial: Tingkat dukungan dari teman, keluarga, dan guru mempunyai pengaruh yang signifikan. Kurangnya dukungan meningkatkan perasaan stres.
3. Keterampilan Manajemen Waktu: Penting bagi seorang siswa untuk dapat mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kesulitan mengatur waktu bisa berujung pada tumpukan pekerjaan dan stres.
4. Kesehatan fisik dan mental: Kesehatan fisik dan mental yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengatasi stres.
5. Lingkungan: Lingkungan belajar, seperti kondisi kelas, fasilitas sekolah dan suasana, juga berkontribusi terhadap tingkat stres.
6. Harga diri: Persepsi diri siswa, termasuk harga diri dan harga diri, mempengaruhi tingkat stres yang dialaminya.

DISCUSSION (Pembahasan)

1. Faktor Pemicu Stress Akademik Peserta Didik di SMK IPTEK Weru

Dunia pendidikan saat ini semakin kompetitif. Siswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, mulai dari ujian-ujian yang kompleks hingga tugas-tugas yang menumpuk. Beban yang berat ini seringkali memicu stress akademik yang signifikan. Stress akademik tidak hanya berdampak pada prestasi belajar siswa, tetapi juga pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor apa saja yang dapat menjadi pemicu utama stress akademik pada siswa, sehingga dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Penelitian ini berfokus pada realitas yang ada di lapangan. Sasaran utama penelitian ini adalah siswa remaja SMK, yang tergolong individu yang sangat rentan terhadap stress. Hal ini disebabkan oleh fase perkembangan akhir remaja yang mereka alami, dimana lingkungan mendorong mereka untuk bertindak dan mengambil tanggung jawab layaknya orang dewasa. Namun, seringkali orang tua masih menganggap bahwa siswa tersebut terlalu muda untuk membuat keputusan sendiri. Siswa di usia remaja akhir cenderung mendambakan kebebasan dalam mengambil tindakan dan keputusan serta ingin lepas dari pengawasan orang tua, tetapi

sering kali mereka takut menghadapi konsekuensi dari pilihan-pilihan tersebut. Ditambah lagi berbagai faktor seperti ekonomi juga seringkali membatasi kemampuan siswa untuk menjadi mandiri atau lepas dari pengaruh orang tua. Kombinasi antara keadaan mental pribadi dari kondisi lingkungan tersebut seringkali menjadi pemicu timbulnya stress bagi para siswa.

Kondisi dan faktor-faktor penyebab stres yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu keadaan/kejadian/situasi internal siswa (Fisik, kognitif, dan kepribadian) dan eksternal siswa (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat). beberapa faktor pemicu stres akademik siswa di SMK IPTEK Weru Sukoharjo seperti:

- a. Persaingan dalam hal prestasi membuat siswa lebih terpacu untuk mengalahkan teman nya. Siswa yang tidak mencapai target, akan mengalami kecemasan dan terlihat murung ketika berada di dalam kelas, mereka memilih menyendiri. Kompetisi akademis terkadang dapat mengalihkan fokus utama dari pembelajaran yang sejati dan pemahaman tentang materi pelajaran menjadi upaya keras untuk mencapai nilai tinggi.
- b. Orang tua mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap hasil belajar siswa. Persepsi seorang anak terhadap harapan yang tinggi dari orang tuanya membuat ia berpikir bahwa orang tuanya membutuhkan kebutuhan dan keinginan nya agar ia dapat menyelesaikan pendidikannya, sehingga menyebabkan anak tersebut menderita. Anak dipenuhi pertentangan diri sendiri, antara keharusan memenuhi harapan orang tua dengan keterbatasan kemampuan akademiknya. Adanya harapan orang tua yang tinggi terhadap anak, yang tidak realistis akan prestasi akademik anaknya dapat mempengaruhi persepsi anak terhadap harapan orang tua yang akhirnya anak tidak dapat mencapai sasaran yang dikehendaki
- c. Guru mendorong siswa untuk lebih cepat memahami pelajaran. Siswa yang terus-menerus ditekan akan mengalami stres, depresi, dan kesulitan belajar yang mengakibatkan minat mereka terhadap pelajaran menurun.

2. Peran Konseling Islam dalam Membantu Mengelola Stress Akademik Siswa SMK Iptek Weru Sukoharjo

Bimbingan konseling mempunyai peran penting untuk mengidentifikasi juga memahami tekanan akademik yang dialami Siswa. Maka dari itu perlu dilakukan deteksi awal agar bisa menentukan penanganan yang efektif. Peran guru bk bisa disebut sebagai fasilitator karena selain memberi dukungan emosional juga harus memberi bimbingan yang tepat agar Siswa mampu mengelola tekanan akademik agar Siswa dapat mengatasi stress dengan cara yang sehat dan produktif (Singgih et al., 2024)

Stress akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh Siswa khususnya di tingkat SMK. Stres akademik disebabkan oleh faktor internal seperti kurangnya minat belajar, kesulitan memahami materi, dan lemahnya daya ingat, serta faktor eksternal seperti kurangnya fasilitas belajar, ketidaktersediaan jaringan internet, dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru (Sari & Astuti, 2022). Bimbingan konseling Islam menjadi solusi untuk mengatasi masalah ini dengan memperkuat aspek religiusitas Siswa melalui beberapa pendekatan yaitu:

- a. Tauhid: Guru harus menanamkan nilai tauhid dengan cara membuat Siswa yakin bahwa Allah SWT selalu memantau segala perbuatan dan segala kebaikan serta kerja keras akan dibalas dengan hasil yang memuaskan.
- b. Akhlak: Guru memberikan pengertian mengenai akhlak juga mengajarkan Siswa dalam mengelola emosi bisa melalui pembiasaan interaksi sikap, tutur bahasa, juga saling berempati kepada Siswa baik saat pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran.
- c. Ibadah: Ibadah juga dianggap sebagai sarana penguatan mental. Seorang guru harus memantau Siswa dalam melakukan pembiasaan kegiatan ibadah.
- d. Keterampilan pribadi: seorang guru harus memberikan dukungan kepada Siswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya.
- e. Sosial: konseling islam juga melibatkan interaksi dengan lingkungan sekitar. Guru membantu Siswa untuk mempunyai hubungan baik dengan teman sebaya dan guru.
- f. Akademik: guru membimbing, mengarahkan juga memantau Siswa dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan belajar

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bk dalam melakukan konseling kepada Siswa menekankan beberapa aspek berikut yaitu:

- a. Aspek ibadah: aspek ibadah ini bagaimana ibadahnya dirumah, sering mengikuti kajian atau tidak, atau mengikuti sholat.
- b. Aspek kepribadian: bagaimana siswa bersikap dalam kehidupan sehari-hari
- c. Aspek norma: bagaimana hubungan siswa tersebut dengan lingkungan baik dari segi kepribadian dan ibadahnya.

Ditekankan kepada beberapa aspek tersebut karena guru bk sendiri apabila menasehati menggunakan norma dan adab yang berlaku di masyarakat.

Bimbingan konseling islam bisa diberikan oleh siapapun tidak hanya guru bk. Guru, khususnya guru Pendidikan Agama Islam (PAI), diharapkan mampu memberikan bimbingan yang terintegrasi dengan nilai-nilai Al-Quran dan Hadist, membantu siswa mengelola stres, serta membangun motivasi belajar melalui strategi coping yang tepat. Solusi yang diberikan melalui bimbingan konseling Islam mencakup pelatihan pengelolaan stres, pemberian motivasi berbasis nilai tauhid, serta mendukung keterlibatan siswa dalam kegiatan ibadah dan pembelajaran yang terstruktur. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan Siswa dapat mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi selama pandemi, membentuk karakter positif, dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara ibu Nur Intan Anissa selaku guru BK di SMK Iptek Weru Sukoharjo, beliau menyatakan bahwa untuk melaksanakan konseling islam dilakukan dengan berkolaborasi bersama Guru PAI dikarenakan takutnya terdapat kesalahan dalam melangkah. Untuk dalam ranah stress akademik apabila berkolaborasi dengan guru PAI. Guru PAI akan memberikan motivasi di dalam mata pelajaran budi pekerti dan memberikan penjelasan bagaimana cara mengatasi stress akademik agar tidak menjadi stress. Saat melakukan konseling ada beberapa opsi penanganan untuk anak yang pendiam melalui pendekatan khusus atau individu bertujuan supaya siswa tidak menjadi lebih agresif.

Beberapa permasalahan mengenai stress akademik di sekolah, guru BK memberikan beberapa solusi seperti mengadakan konseling individu dan berkolaborasi dengan guru PAI dalam memberikan materi, Guru BK melakukan konseling individu dan bertanya kepada siswa mengalami kendala apa. selain konseling individu ada juga memberi materi di dalam kelas yang berkolaborasi dengan Guru PAI dan budi pekerti, materi yang diberikan dengan memberi penjelasan kepada siswa untuk selalu menyibukkan diri dengan istighfar agar tidak mengalami tekanan, juga mengingatkan siswa untuk melaksanakan sholat baik sholat dhuha maupun sholat berjamaah yang lain. stress akademik yang dialami Siswa yang menyebabkan tidak mau masuk sekolah dilakukan solusi dengan adanya home visit untuk mengetahui apa permasalahan yang ada atau dihadapi oleh Siswa. apabila siswa tidak masuk ditanyakan kepada wali kelas dan wali kelas menanyakan kepada orang tua siswa kenapa siswa tersebut tidak masuk sekolah. Namun jika wali kelas tidak menemukan titik terang dan siswa sudah tidak masuk lebih dari tiga hari sampai seminggu maka akan dilakukan home visit. Jika saat home visit tidak membuahkan hasil atau tidak bertemu dengan orang tuanya akan diberikan surat panggilan orang tua

Selain itu guru BK bisa melakukan beberapa upaya dalam mengurangi stress akademik seperti membuat lingkungan sekolah menjadi kondusif agar Siswa menjadi nyaman, menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, memberikan motivasi. Sedangkan Guru bimbingan konseling melakukan beberapa upaya untuk mengurangi stress akademik dengan cara membuka konseling individu dan memotivasi Siswa juga sekolah mengadakan kegiatan motivator (Rizky et al., 2023). Di SMK Iptek Weru guru BK memberikan upaya untuk mengurangi stress akademik seperti memotivasi siswa setiap saat, entah memotivasi dalam siswa belajar maupun mengerjakan tugas. Pihak sekolah juga mengadakan kegiatan motivator agar siswa termotivasi. Selain itu, yaitu adanya jam masuk kelas untuk guru BK yang sangat bermanfaat untuk memotivasi siswa agar lebih aktif dan tidak pusing terhadap tugas, juga memberi saran bagaimana cara menyelesaikan tugas juga guru menerima dengan tangan terbuka terhadap siswa yang ingin konsultasi permasalahan yang dialami. Dan siswa juga aktif untuk

datang tanpa harus dijemput bola.

Konseling Islam dalam prakteknya mempunyai berbagai layanan khusus kepada Siswa yang berpotensi stress seperti:

- a. konseling individu: Guru BK bisa memilih metode dan teknik yang tepat setelah memahami permasalahan yang dialami Siswa
- b. konseling kelompok: mempunyai tujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi Siswa, agar Siswa mampu mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan serta sikap yang lebih baik.
- c. layanan informasi: mempunyai tujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi penyebab stres, baik itu dari tuntutan akademik, lingkungan sosial, atau masalah pribadi. serta cara pengendaliannya.

Sedangkan layanan yang ada di SMK iptek weru yaitu layanan individu serta bimbingan klasikal seperti yang sudah disampaikan oleh guru bk yaitu:

- a. layanan individu: bertujuan agar terarah dan tepat ini lebih sering digunakan karena permasalahan yang ada memang tidak banyak. Dan permasalahannya heterogen yaitu berbagai macam masalah.
- b. Bimbingan klasikal: memberikan materi saat di dalam kelas seperti materi bagaimana cara mengelola stress dan faktor penyebabnya.
- c. Konseling kelompok: waktu dan permasalahan homogen tetapi belum terlaksana karena lebih cepat dengan konseling individu agar lebih tersasar.

Konseling islam juga memperkuat hubungan sosial baik antara guru dan Siswa, maupun Siswa dengan teman sebaya. Hubungan sosial dapat membuat Siswa mampu berbagi perasaan serta pengalaman. beberapa respon Siswa setelah melakukan konseling individu sangat bermacam-macam yaitu ada yang terbuka dan ada yang sulit mengungkapkan permasalahan. respon siswa setelah melakukan konseling bermacam-macam ada yang terbuka dan menceritakan mengapa mengalami stress dan juga ada yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan alasan mengalami stres. Namun rata rata siswa kesulitan bicara mengenai tekanan yang dialami sering menjawab hanya malas. Konseling ini menekankan pentingnya pemahaman spiritual dan pengelolaan diri untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional siswa. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa, membantu mereka lebih tenang dan siap menghadapi tantangan akademik, serta memperbaiki motivasi dan prestasi belajar mereka. Selain itu, konseling Islam juga memberikan solusi yang holistik, mengarahkan siswa untuk tidak hanya fokus pada aspek akademik tetapi juga aspek keimanan dan moralitas.

Guru BK konseling individu menekankan pemahaman spiritual dan pengelolaan diri akan efektif apabila konseling ini dilakukan secara terus menerus. konseling individu akan sangat efektif apabila dilakukan secara bertahap dan terus dilakukan observasi serta pendampingan. Namun kadang apabila ada anak yang terlewat dia akan kembali ke mode awal bahkan bisa mengalami dampak lebih parah seperti kadang masuk kelas dan kadang tidak masuk kelas, ada yang masuk kelas namun hanya tidur dan tidak mengerjakan tugas. Jadi dalam penanganan perlunya ada konsisten dan observasi yang mendalam agar konseling menjadi efektif

Tentunya dalam melakukan bimbingan konseling islam terdapat tantangan dalam implementasi nya, Tantangannya yaitu sumber daya yang terbatas yang disebabkan oleh waktu dan teknologi, lalu dukungan dari pihak sekolah kurang yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti waktu nya kurang, minatnya kurang, kepercayaan diri serta pelatihan dan metode penelitian juga evaluasi, lalu juga minimnya pemahaman mengenai konseling islam, dan yang terakhir ada resistensi dari peserta didik. (Muhammad, 2023). Dalam menerapkan konseling islam guru bk juga sering menemui adanya tantangan, seperti karena tidak memahami ilmu lebih lanjut menjadikan guru bk hanya menggunakan norma dan adab yang berlaku di masyarakat, selain itu siswa mempunyai masalah yang berbeda-beda dan guru ada yang menuntut siswa padahal belum dapat memfasilitasi siswa tersebut dengan baik. Selain itu guru bk berkolaborasi dengan guru PAI dalam melaksanakan konseling islam, seperti yang beliau paparkan yaitu : guru bk melakukan kolaborasi dengan guru pai namun hal ini bersifat kondisional dan sebenarnya konseling bersifat responsif dan dilakukan ketika mendesak.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Stress akademik merupakan situasi atau kondisi di mana terdapat ketidakcocokan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki oleh Siswa, sehingga Siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Contoh stress akademik pada peserta didik SMK Iptek adalah tidak masuk sekolah, suka membolos, menyendiri, selalu tidur di kelas, dan tidak pernah mengerjakan tugas. Faktor pemicu stress akademik yaitu ada persaingan antar teman bahkan antar kelas, guru yang menekankan semua peserta didik harus bisa dan menganggap semua kemampuan peserta didik sama juga tidak ada nya fasilitas yang lengkap dan disediakan oleh sekolah. Maka dari itu peran konseling islam hadir dalam membantu mengelola stress akademik yaitu dengan cara berkolaborasi dengan Guru PAI dalam memberikan motivasi, materi dalam pengelolaan stress dan sebagainya juga materi mengenai budi pekerti. Dalam konseling islam juga menekankan aspek ibadah seperti mengajak peserta didik untuk rutin melakukan sholat dhuha dan berjamaah di masjid, untuk selalu beristighfar dan melakukan ruqyah untuk menghilangkan hawa negatif dalam diri peserta didik. Selain aspek ibadah ditekankan dalam aspek kepribadian yaitu bagaimana norma dan adab yang ada di dalam masyarakat yang sesuai dengan ajaran agama islam. Jadi apabila ada peserta didik yang mengalami gangguan ada yang namanya layanan konseling individu agar permasalahan dan solusi yang diberikan tepat juga ada bimbingan klasikal yaitu memberikan materi mengenai stress dan sebagainya.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Azwar, M. (2016). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pembinaan Siswa Di MTsN Model Kota Palopo*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik akibat Covid-19. *Penelitian Guru Indonesia*, 95(5).
- Kartika, G. N. (2017). *Perspektif Bimbingan Konseling Islam Dalam Pendidikan Islam*. 02, 95.
- Mellyati, S. (2012). *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*.
- Muhammad, I. (2023). Peran Bimbingan Konseling Pendidikan Islam:Konsep, Implementasi, Tantangan. *Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 26–29.
- Ramadhan, M. (n.d.). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rizky, K. A. P., Mahidin, & Azizah, H. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran Di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten LabuhanBatu. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 63.
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Bimbingan Konseling Islam*, 6.
- Singgih, B. P., Susanti, Musyayaroh, N., & Muhammad, M. n. (2024). Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental. *Bimbingan Konseling Islam*, 6(1).
- Trinumi. (2019). Pendidikan Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Psikologi Konseling. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2, 81–88.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii smp. *Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 2, 250.
- Walgito, B. (1993). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Yogyakarta*. Andi Offset.