



Guru Sebagai Agen Konseling: Upaya Penanganan Stres Akademik Siswa di SMAN 1 Palangka Raya

Meliny^{1*}, Surawan²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

meliny2211110130@iain-palangkaraya.ac.id^{1*}, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Alamat: Islamic Center Complex Jl. G. Obos Palangka Raya City, Central Kalimantan, 73111

Telephone 0536-3221105-Faximile 0536-3221105

Korespondensi penulis: meliny2211110130@iain-palangkaraya.ac.id^{*}

Abstract. *This research examines the role of teachers as counseling agents in managing academic stress among students at SMAN 1 Palangka Raya. In the context of increasing academic demands, students often experience psychological pressure that negatively impacts their mental health and performance. This study employs qualitative methods, including observations and in-depth interviews, to identify teachers' roles in detecting stress symptoms and providing emotional support. The findings reveal that teachers can implement adaptive teaching methods and create a comfortable classroom atmosphere, helping students cope with stress. The implications of this research emphasize the importance of collaboration among teachers, parents, and school counselors in creating a healthy learning environment that supports both academic and psychosocial development of students comprehensively.*

Keywords: *Academic stress; Counseling; Educational environment; Student support; Teachers*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji peran guru sebagai agen konseling dalam penanganan stres akademik siswa di SMAN 1 Palangka Raya. Dalam konteks meningkatnya tuntutan akademik, siswa sering mengalami tekanan psikologis yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja mereka. Studi ini menggunakan metode kualitatif, termasuk observasi dan wawancara mendalam, untuk mengidentifikasi peran guru dalam mendeteksi gejala stres dan memberikan dukungan emosional. Temuan menunjukkan bahwa guru dapat menerapkan metode pengajaran yang adaptif dan menciptakan suasana kelas yang nyaman, sehingga membantu siswa mengatasi stres. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara guru, orang tua, dan konselor sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan akademik serta psikososial siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: Dukungan siswa; Guru; Konseling; Lingkungan pendidikan; Stres akademik

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam membentuk karakter dan masa depan generasi muda. Dalam proses pendidikan, guru memegang peranan sentral sebagai fasilitator pembelajaran, pembimbing, sekaligus figur yang mampu memberikan pengaruh positif bagi perkembangan siswa. Namun, seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik, siswa sering kali dihadapkan pada tekanan yang berat, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun dari dalam diri sendiri. Kondisi ini dapat menimbulkan stres akademik, yakni tekanan mental dan emosional yang dialami siswa sebagai akibat dari beban tugas, persaingan akademik, ekspektasi tinggi terhadap capaian prestasi dan lingkungan belajar baru (Ilmiah et al., 2025).

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental siswa, menurunkan motivasi belajar, serta memengaruhi pencapaian

akademik dan relasi sosial di sekolah (Gisela et al., 2025). Oleh karena itu, peran guru tidak hanya terbatas sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai agen konseling yang dapat menjadi garda terdepan dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani gejala stres pada siswa. Guru yang memiliki empati, keterampilan komunikasi, serta pengetahuan dasar tentang psikologi pendidikan dapat memberikan dukungan emosional dan solusi strategis bagi siswa yang mengalami tekanan akademik (Aep Saepudin, 2025).

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental siswa, menurunkan motivasi belajar, serta memengaruhi pencapaian akademik dan relasi sosial di sekolah (Gisela et al., 2025). Oleh karena itu, peran guru tidak hanya terbatas sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai agen konseling yang dapat menjadi garda terdepan dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani gejala stres pada siswa (Proses et al., 2024). Guru yang memiliki empati, keterampilan komunikasi, serta pengetahuan dasar tentang psikologi pendidikan dapat memberikan dukungan emosional dan solusi strategis bagi siswa yang mengalami tekanan akademik (Aep Saepudin, 2025).

Di SMAN 1 Palangka Raya, sebagai salah satu sekolah unggulan di Kalimantan Tengah, fenomena stres akademik menjadi perhatian yang semakin meningkat seiring dengan kompleksitas tantangan pendidikan di era modern. Lingkungan belajar yang kompetitif, target akademik yang tinggi, serta keterbatasan layanan konseling formal menjadikan keterlibatan guru dalam aspek non-akademik sebagai sebuah keniscayaan. Dalam konteks ini, guru dapat berperan sebagai konselor pertama yang memberikan intervensi awal sebelum siswa dirujuk ke tenaga profesional (Sidiq, 2004) dalam (Febri, 2024).

Artikel ini akan mengkaji secara mendalam peran guru sebagai agen konseling di SMAN 1 Palangka Raya, serta mengeksplorasi strategi penanganan stres akademik yang dapat diimplementasikan di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta iklim belajar yang sehat, suportif, dan inklusif, yang mampu mendorong perkembangan siswa secara menyeluruh baik secara akademik maupun psikososial. Peran kolaboratif antara guru, orang tua, dan pihak sekolah menjadi kunci penting dalam menciptakan sistem pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan mental dan emosional peserta didik (Andry B, 2023).

Di SMAN 1 Palangka Raya, sebagai salah satu sekolah unggulan di Kalimantan Tengah, fenomena stres akademik menjadi perhatian yang semakin meningkat seiring dengan kompleksitas tantangan pendidikan di era modern. Lingkungan belajar yang kompetitif, target akademik yang tinggi, serta keterbatasan layanan konseling formal menjadikan keterlibatan guru dalam aspek non-akademik sebagai sebuah keniscayaan. Dalam konteks ini, guru dapat

berperan sebagai konselor pertama yang memberikan intervensi awal sebelum siswa dirujuk ke tenaga profesional.

Artikel ini akan mengkaji secara mendalam peran guru sebagai agen konseling di SMAN 1 Palangka Raya, serta mengeksplorasi strategi penanganan stres akademik yang dapat diimplementasikan di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta iklim belajar yang sehat, suportif, dan inklusif, yang mampu mendorong perkembangan siswa secara menyeluruh baik secara akademik maupun psikososial. Peran kolaboratif antara guru, orang tua, dan pihak sekolah menjadi kunci penting dalam menciptakan sistem pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan mental dan emosional peserta didik.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut Sarafino (1994) dalam (Beno et al., 2022), stres akademik terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan atau beban dalam konteks pendidikan yang mengganggu keseimbangan psikologisnya. Siswa yang mengalami stres akademik dapat menunjukkan gejala seperti kelelahan mental, perasaan tertekan, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, serta penurunan performa belajar. Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Siamsah, 2025) menambahkan bahwa stres adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan, yang dinilai melebihi sumber daya individu untuk menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, stres akademik sering kali muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan akademik dari guru, orang tua, atau bahkan dari dirinya sendiri.

Gejala stres akademik bisa tampak secara fisik (seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan), emosional (rasa cemas, frustrasi, atau putus asa), kognitif (kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa), hingga perilaku (menarik diri, malas belajar, atau perilaku agresif) (Adolph, 2016). Jika tidak ditangani dengan tepat, stres ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum.

Dari pembahasan diatas dapat di simpulkan stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar yang melebihi kemampuan siswa. Jika tidak ditangani, stres ini dapat memengaruhi kesehatan fisik, emosional, dan performa belajar. Oleh karena itu, penting bagi guru dan tenaga pendidik untuk mengenali dan menangani stres akademik secara tepat sejak dini.

Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Misra dan McKean (2000) dalam (Arsanti, 2021), penyebab stres akademik dapat dikategorikan menjadi dua:

1. Faktor Internal

- a. Kurangnya keterampilan belajar: Siswa yang tidak memiliki strategi belajar yang efektif akan lebih mudah merasa tertekan.
- b. Tingkat kecemasan yang tinggi: Individu dengan kecenderungan mudah cemas lebih rentan terhadap tekanan akademik.
- c. Perfeksionisme: Siswa yang memiliki ekspektasi terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri cenderung mengalami kekecewaan jika hasilnya tidak sesuai harapan.
- d. Kurangnya kepercayaan diri: Ketidakpercayaan terhadap kemampuan pribadi membuat siswa mudah menyerah dan merasa terbebani.

2. Faktor Eksternal

- a. Tekanan dari lingkungan: Harapan dari orang tua, guru, dan teman sebaya sering menjadi pemicu stres.
- b. Metode pembelajaran yang kurang sesuai: Jika guru menggunakan pendekatan yang terlalu abstrak atau cepat, siswa yang belum siap bisa merasa kewalahan.
- c. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung: Suasana belajar yang tidak kondusif, relasi sosial yang buruk, dan kurangnya dukungan emosional dapat memperparah kondisi siswa.
- d. Transisi jenjang pendidikan: Perubahan dari SMP ke SMA, misalnya, menuntut penyesuaian terhadap sistem baru yang lebih menantang.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya keterampilan belajar, kecemasan tinggi, perfeksionisme, dan rendahnya kepercayaan diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan dari lingkungan, metode pembelajaran yang tidak sesuai, kondisi sekolah yang kurang mendukung, serta transisi jenjang pendidikan. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting agar pencegahan dan penanganan stres akademik dapat dilakukan secara efektif.

Dampak Stres Akademik Terhadap Siswa

Dampak stres akademik dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan siswa (Febri, 2024):

1. Aspek Kognitif: Penurunan konsentrasi, memori jangka pendek terganggu, dan lambat dalam memproses informasi.

2. Aspek Emosional: Mudah marah, cemas berlebihan, tidak percaya diri, bahkan muncul perasaan putus asa.
3. Aspek Fisik: Gangguan tidur, nafsu makan menurun, sakit kepala, dan gejala psikosomatis lainnya.
4. Aspek Sosial: Menarik diri dari pergaulan, konflik dengan teman, atau kesulitan berkomunikasi dengan guru/orang tua.

Menurut Santrock (2007) dalam (Aiyah, 2022), stres akademik yang dibiarkan dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental siswa serta menurunkan motivasi belajar dan kualitas hasil akademik secara menyeluruh.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan Stres akademik memberikan dampak negatif yang luas pada siswa, meliputi penurunan fungsi kognitif, gangguan emosional, masalah fisik, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Jika dibiarkan, stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental secara jangka panjang dan menurunkan motivasi serta prestasi belajar siswa secara keseluruhan.

Peran Guru dalam Penanganan Stres Akademik

Guru merupakan tokoh sentral dalam kehidupan sekolah siswa. Dalam proses pendidikan, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pengamat dan pembimbing. Guru memiliki kedekatan langsung dengan siswa, sehingga berpotensi besar dalam mengidentifikasi perubahan perilaku atau tanda-tanda stres sejak dini (MELINDA, 2020). Menurut Corey (2009) dalam (Putri, 2023), guru dapat bertindak sebagai agen konseling informal dalam memberikan perhatian, dukungan emosional, serta membangun komunikasi terbuka dengan siswa. Guru dapat:

1. Memberikan metode pembelajaran yang adaptif dan fleksibel.
2. Memberikan umpan balik yang membangun dan tidak menghakimi.
3. Menciptakan suasana kelas yang aman dan nyaman bagi siswa untuk belajar dan berekspresi.
4. Menjadi penghubung antara siswa dengan guru BK bila diperlukan.

Guru juga memiliki tanggung jawab untuk memberikan bimbingan awal terhadap siswa yang menunjukkan gejala stres ringan. Dalam hal ini, guru dapat mengubah gaya mengajar, menyesuaikan tingkat kesulitan materi, serta melakukan pendekatan personal kepada siswa yang tampak mengalami tekanan.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan Guru memegang peran penting sebagai tokoh sentral dalam pendidikan, tidak hanya sebagai pengajar tetapi juga sebagai pengamat dan pembimbing yang mampu mengenali tanda-tanda stres pada siswa. Sebagai agen konseling

informal, guru dapat memberikan metode pembelajaran yang fleksibel, umpan balik konstruktif, serta menciptakan suasana kelas yang kondusif. Selain itu, guru bertanggung jawab memberikan bimbingan awal bagi siswa yang mengalami stres ringan dan menjadi penghubung dengan guru BK jika diperlukan.

Peran Guru BK dalam Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan tenaga profesional yang memiliki kompetensi dalam menangani berbagai masalah perkembangan siswa, termasuk masalah akademik, emosional, dan sosial (Iqbal et al., 2024). Fungsi guru BK dalam konteks stres akademik meliputi:

1. Fungsi Preventif: Mencegah munculnya masalah dengan memberikan informasi dan pelatihan keterampilan belajar, manajemen waktu, serta teknik relaksasi dan manajemen stres.
2. Fungsi Kuratif: Menangani siswa yang telah mengalami stres dengan pendekatan konseling individual atau kelompok. Pendekatan ini bertujuan membantu siswa mengenali permasalahan yang dihadapi dan mencari solusi yang sesuai.
3. Fungsi Pengembangan: Memberikan layanan yang mendukung perkembangan potensi siswa secara optimal, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Salah satu strategi yang digunakan guru BK dalam menangani stres akademik adalah melalui mediasi antara guru mata pelajaran dan siswa. Mediasi ini penting untuk menjembatani perbedaan metode pembelajaran dengan gaya belajar siswa, serta menyusun rencana tindak lanjut yang realistis. Guru BK juga dapat memberikan opsi seperti bimbingan belajar tambahan, latihan manajemen waktu, hingga relaksasi kognitif (Fastiana, 2025).

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran profesional penting dalam menangani stres akademik melalui fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan. Guru BK mencegah masalah dengan memberikan pelatihan keterampilan, menangani stres melalui konseling, serta mendukung perkembangan potensi siswa secara menyeluruh. Strategi utama yang digunakan adalah mediasi antara guru dan siswa untuk menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan siswa serta memberikan opsi bantuan tambahan seperti bimbingan belajar dan teknik manajemen stres.

Strategi Penanganan Stres Akademik di Sekolah

Penanganan stres akademik memerlukan kerja sama antara semua elemen di sekolah, terutama guru, wali kelas, dan guru BK. Beberapa strategi yang dapat diterapkan, (Panjaitan et al., 2025) antara lain:

1. Pemetaan awal siswa melalui observasi dan wawancara untuk mendeteksi gejala stres.

2. Pelatihan keterampilan belajar dan manajemen waktu sebagai bagian dari program bimbingan.
3. Penerapan metode pembelajaran yang bervariasi dan menarik untuk mengurangi tekanan belajar.
4. Bimbingan individual atau kelompok oleh guru BK untuk siswa yang mengalami stres berat.
5. Pemberian bimbingan belajar tambahan di luar jam pelajaran untuk siswa yang mengalami kesulitan pemahaman materi.
6. Keterlibatan orang tua dalam mendukung proses belajar siswa di rumah.
7. Evaluasi berkala terhadap perkembangan siswa pasca intervensi.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan Penanganan stres akademik membutuhkan kolaborasi aktif antara guru, wali kelas, guru BK, dan orang tua. Strategi yang efektif meliputi deteksi dini, pelatihan keterampilan belajar, variasi metode pembelajaran, bimbingan konseling, serta dukungan belajar tambahan. Evaluasi berkala juga penting untuk memastikan efektivitas intervensi dan perkembangan siswa secara optimal.

Evaluasi Penanganan Stres Akademik

Setelah intervensi diberikan, penting untuk melakukan evaluasi secara sistematis untuk mengukur efektivitas penanganan. Evaluasi dapat dilakukan dengan:

1. Observasi langsung terhadap perilaku dan performa akademik siswa. Umpan balik dari guru mata pelajaran, apakah siswa menunjukkan perubahan positif.
2. Wawancara atau konseling lanjutan dengan siswa untuk mengetahui persepsi mereka terhadap perubahan yang dirasakan.
3. Pemantauan hasil belajar siswa, seperti nilai ujian, partisipasi di kelas, dan ketepatan waktu penyelesaian tugas.

Evaluasi ini umumnya berlangsung selama 1–3 bulan. Jika tidak ditemukan keluhan lebih lanjut dan performa siswa meningkat, maka dapat disimpulkan bahwa siswa telah pulih dari stres akademik yang dialami (Susilawati, 2023).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan Evaluasi setelah intervensi sangat penting untuk memastikan efektivitas penanganan stres akademik. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pemantauan hasil belajar selama 1–3 bulan. Jika siswa menunjukkan perkembangan positif tanpa keluhan lanjutan, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik telah berhasil diatasi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kualitatif yang dilakukan secara deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam tentang guru sebagai agen konseling, teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti, wawancara mendalam dengan pihak BK, dan dokumentasi berupa catatan hasil konsultasi siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak BK di SMAN 1 Palangka Raya, Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang kerap dialami siswa, terutama pada momen transisi seperti awal tahun ajaran baru. Diketahui bahwa munculnya stres ini umumnya dipicu oleh perubahan lingkungan belajar dan penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang baru. Pengenalan terhadap guru, teman sekelas, serta metode pembelajaran yang berbeda dari jenjang sebelumnya menjadi faktor utama yang menyebabkan sebagian siswa merasa tertekan. Seiring meningkatnya jenjang pendidikan, tuntutan akademik pun turut bertambah, baik dari segi volume materi yang harus dipahami, intensitas tugas yang diberikan, maupun ekspektasi hasil belajar.

Meski demikian, tidak semua siswa mengalami stres akademik dengan intensitas yang sama. Pada umumnya, stres yang muncul di awal tahun ajaran masih tergolong ringan dan bersifat adaptif. Dalam kondisi ini, guru mata pelajaran biasanya menjadi pihak pertama yang menangani keluhan atau gejala stres yang dialami siswa. Interaksi langsung antara guru dan siswa memungkinkan terjadinya proses saling memahami. Guru berupaya menyesuaikan metode penyampaian materi agar lebih mudah dicerna, sedangkan siswa pun berinisiatif untuk menyesuaikan diri dengan cara belajar yang sesuai dengan karakter dan kebutuhan mereka. Melalui pendekatan yang komunikatif ini, diharapkan proses pembelajaran dapat tetap berlangsung dengan lancar, meskipun di tengah dinamika penyesuaian yang sedang berlangsung. Namun, jika gejala stres yang dialami siswa dirasa cukup mengganggu proses belajar, atau tidak kunjung membaik dalam waktu tertentu, maka guru mata pelajaran akan melaporkan kondisi tersebut kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Selain melalui laporan guru, siswa juga dapat langsung mendatangi pihak BK jika merasa membutuhkan bantuan dan pendampingan.

Penanganan oleh guru BK umumnya dilakukan melalui pendekatan mediatif, yaitu dengan mempertemukan siswa dan guru yang bersangkutan untuk membahas akar permasalahan. Dalam proses mediasi tersebut, pihak BK akan menggali penyebab stres, yang sering kali berkaitan dengan ketidaksesuaian antara metode pembelajaran guru dan gaya belajar

siswa. Hal ini bisa terjadi karena setiap jenjang pendidikan memiliki karakteristik tersendiri dalam hal penyampaian materi. Siswa yang sebelumnya terbiasa dengan metode pembelajaran yang lebih sederhana mungkin merasa kesulitan ketika harus menghadapi pendekatan yang lebih kompleks dan mandiri di tingkat yang lebih tinggi. Sebagai solusi, guru BK akan memberikan beberapa alternatif yang dapat membantu siswa beradaptasi, seperti merekomendasikan metode belajar yang lebih sesuai, menyarankan perubahan dalam strategi penyampaian materi oleh guru, atau menyediakan bimbingan belajar tambahan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuannya adalah agar siswa bisa mengejar ketertinggalan tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Setelah solusi diberikan, pihak BK akan melakukan evaluasi terhadap perkembangan siswa selama kurun waktu sekitar satu hingga tiga bulan. Selama masa ini, guru BK akan memantau apakah siswa menunjukkan tanda-tanda perbaikan, baik secara emosional maupun akademik. Evaluasi ini mencakup pemantauan hasil belajar, komunikasi dengan guru mata pelajaran, serta interaksi langsung dengan siswa yang bersangkutan. Jika dalam masa pemantauan tersebut tidak ditemukan lagi keluhan dari siswa maupun guru, dan terlihat adanya peningkatan pada hasil belajar, maka pihak BK akan menyimpulkan bahwa siswa tersebut telah berhasil keluar dari kondisi stres akademik. Proses ini menegaskan pentingnya peran kolaboratif antara guru mata pelajaran dan guru BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru berperan penting sebagai agen konseling dalam penanganan stres akademik siswa di SMAN 1 Palangka Raya. Dengan meningkatnya tuntutan akademik, siswa sering menghadapi tekanan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja mereka. Melalui pendekatan yang adaptif dan dukungan emosional, guru dapat membantu siswa mengatasi gejala stres yang muncul. Kolaborasi antara guru, orang tua, dan konselor sekolah sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan akademik serta psikososial siswa. Strategi yang efektif, termasuk deteksi dini, pelatihan keterampilan, dan bimbingan konseling, perlu diterapkan untuk mengelola stres akademik secara menyeluruh. Evaluasi berkala terhadap perkembangan siswa pasca intervensi juga merupakan langkah krusial dalam memastikan efektivitas penanganan stres akademik.

Dengan demikian, guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pendukung yang berperan dalam kesejahteraan emosional dan psikologis siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Adolph, R. (2016). Identifikasi gejala stres akademik pada siswa dilihat dari gejala emosional di SMAN 17 Tebo (pp. 1–23).
- Aep Saepudin, N. R. (2025). Peran guru dalam membangun subjective well-being anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 6(1), 24–31.
- Aiysah, D. (2022). Dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA [Tesis, Universitas Medan Area].
- Arsanti, M. A. (2021). Hubungan antara self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. https://repository.usd.ac.id/25510/2/084114001_Full%5B1%5D.pdf
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Hubungan antara problem-focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Fastiana, G. I. (2025). Guru sebagai mediator dalam mengatasi konflik intrapersonal siswa di SMK Negeri 2 Purwokerto.
- Febri, H. (2024). Stres no more: Strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 5(1), 331–341.
- Ilmiah, J., Jinu, N., & Mei, N. (2025). Peran guru Pendidikan Agama Islam dalam mengajarkan nilai-nilai moral agamis di SMPN 1 Kwanyar Bangkalan Madura. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), 403–416.
- Iqbal, M., Margolang, A. I., Alamsyahdana, A., Rezi, M., Nst, S., & Pras, J. (2024). Implementasi program evaluasi pendidikan (Bimbingan Konseling) di sekolah dasar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(Juli), 299–305. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12738754>
- Melinda, P. (2020). Peranan guru, orang tua dalam mencegah bullying dan meningkatkan rasa percaya diri anak usia dini TK Aisyiyah Bustanul Athfal 5 Gunung Agung Tengah Kota Pagar Alam [Skripsi, Universitas PGRI Palembang].
- Panjaitan, N. S., Adira, M. L., Lesmana, G., & Utara, M. S. (2025). Eksistensi peran bimbingan dan konseling dalam regulasi pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 36–45.
- Putri, M. L. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy terhadap perilaku bullying verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo [Skripsi].
- Siamsah, D. (2025). Manajemen stres pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung [Skripsi].
- Susilawati. (2023). Evaluasi penggunaan teknik penilaian non-tes dalam mengukur perkembangan ranah afektif dan psikomotorik siswa dalam pembelajaran IPA di SDN 24 Kendari. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 44–55.