

OPTIMALISASI PERAN KONSELOR SEKOLAH MELALUI LAYANAN KOMPREHENSIF UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK

**Salsabila Nur Faizah¹, Muhammad Irgiyan Rizqullah², Patra Kumara Andhika³,
Fazriel Fawazia Firdaus⁴, Muhamad Hasan Nashrulloh⁵, Isah Cahyani⁶**

salsabilanurfaizah6@student.upi.edu¹, m.irgiyanrizq12@gmail.com²,
patrakumara@student.upi.edu³, fazrielfawaziaf@student.upi.edu⁴,
hasannashrulloh20@student.upi.edu⁵, isahcahyani@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Fenomena stres akademik pada peserta didik menunjukkan tren peningkatan yang signifikan seiring dengan kompleksitas tuntutan pendidikan modern. Stres akademik dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, kelelahan emosional, kecemasan, serta gangguan kesehatan mental yang berdampak pada perkembangan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji optimalisasi peran konselor sekolah dalam mengatasi stres akademik melalui layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis 5 artikel ilmiah bereputasi yang diperoleh dari basis data Google Scholar dan Scopus dalam rentang tahun 2020 hingga 2024. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres akademik, dampaknya terhadap peserta didik, serta strategi intervensi yang dapat diterapkan oleh konselor sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa lebih dari 60% peserta didik mengalami stres akademik yang dipengaruhi oleh beban tugas, tekanan prestasi, dan rendahnya kemampuan coping. Dampak yang ditimbulkan meliputi penurunan prestasi belajar, kelelahan emosional, kecemasan, dan risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penguatan peran konselor melalui layanan yang sistematis, berbasis kebutuhan peserta didik, dan didukung oleh kebijakan sekolah menjadi langkah penting dalam mengatasi stres akademik secara efektif.

Kata Kunci: Konselor, Stres, Akademik.

ABSTRACT

The phenomenon of academic stress among students shows a significant increasing trend along with the complexity of modern educational demands. Academic stress can lead to decreased academic performance, emotional exhaustion, anxiety, as well as mental health issues that affect student development. This study aims to examine how school counselors can optimize their role in addressing academic stress through comprehensive guidance and counseling services. This review uses a literature study method by analyzing 5 reputable scientific articles obtained from the Google Scholar and Scopus databases between 2020 and 2024. The analysis was conducted descriptively and qualitatively to identify the factors causing academic stress, its impacts on students, and intervention strategies that school counselors can implement. The study results show that more than 60% of students experience academic stress, influenced by workload, performance pressure, and low coping skills. The impacts include decreased academic achievement, emotional exhaustion, anxiety, and a risk of mental health issues. Therefore, strengthening the role of counselors through systematic, student-needs-based services supported by school policies becomes an important step in effectively tackling academic stress.

Keywords: Counselor, Stress, Academic.

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi fenomena yang semakin dominan dalam kehidupan peserta didik pada era pendidikan modern. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan prestasi, serta perubahan sistem pembelajaran mendorong meningkatnya tekanan psikologis pada peserta didik. Pascoe et al. (2020) menemukan bahwa lebih dari 60% peserta didik mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, khususnya menjelang ujian

dan evaluasi akademik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wang et al. (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan akademik dan tekanan pencapaian prestasi berkontribusi signifikan terhadap munculnya stres pada peserta didik. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan lagi masalah individual, melainkan telah menjadi isu sistemik yang memerlukan perhatian serius dalam dunia pendidikan.

Dampak stres akademik tidak hanya terbatas pada penurunan performa belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental peserta didik. Studi menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar (Xin Zhang et al. 2022). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memicu burnout akademik dan gangguan psikologis yang lebih serius. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan stres akademik harus dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan.

Dalam konteks ini, konselor sekolah memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengatasi tekanan akademik. Secara teoritis, konselor bertugas memberikan layanan preventif, kuratif, dan pengembangan yang terintegrasi dalam sistem pendidikan. Namun, praktik di lapangan menunjukkan bahwa peran tersebut belum berjalan optimal. Banyak konselor masih terfokus pada tugas administratif dan layanan reaktif. Kesenjangan antara kondisi ideal dan praktik ini menjadi dasar penting untuk mengkaji optimalisasi peran konselor sekolah dalam mengatasi stres akademik peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) untuk mengkaji peran konselor sekolah dalam mengatasi stres akademik peserta didik. Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah yang terindeks Google Scholar dan Scopus dengan rentang publikasi tahun 2020 hingga 2024. Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci "academic stress", "school counselor", "guidance and counseling", "student mental health", dan "coping skills".

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi, seleksi, evaluasi, dan analisis artikel yang relevan dengan topik penelitian. Artikel dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu membahas stres akademik pada peserta didik, mengkaji peran konselor sekolah atau layanan bimbingan dan konseling, serta dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi. Dari hasil penelusuran literatur diperoleh 5 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tema-tema utama, meliputi faktor penyebab stres akademik, dampak stres akademik, serta strategi intervensi konselor sekolah dalam membantu peserta didik mengelola stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang konsisten ditemukan pada peserta didik dengan tingkat yang signifikan. Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami stres akademik dengan intensitas sedang hingga tinggi. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik cenderung meningkat ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik yang tinggi serta memiliki kemampuan coping yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan strategi coping sebagai upaya preventif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan coping yang baik dapat menjadi faktor pelindung terhadap munculnya stres akademik. Siswa yang mampu mengelola emosi dan menggunakan strategi coping adaptif cenderung

memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa yang menggunakan strategi coping maladaptif (Sari et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal dan lingkungan. Beban tugas, tuntutan pencapaian prestasi, serta keterbatasan kemampuan mengatur waktu menjadi faktor yang paling sering dilaporkan sebagai pemicu stres akademik (Wang et al., 2020). Selain itu, tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekolah turut memperkuat tekanan yang dirasakan peserta didik. Dampak yang sering ditemukan meliputi penurunan prestasi belajar, kelelahan emosional, kecemasan, serta burnout akademik (Xin Zhang et al. 2022).

Dalam literatur, peran konselor sekolah terbagi menjadi tiga dimensi utama. Peran preventif dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal dan psikoedukasi untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang manajemen stres. Peran kuratif dilakukan melalui konseling individu untuk menangani masalah spesifik yang dialami peserta didik. Peran pengembangan berfokus pada peningkatan keterampilan coping, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis peserta didik (Carey et al., 2021). Selain melalui layanan preventif dan pengembangan, layanan konseling individu terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Melalui proses konseling yang terstruktur, siswa memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi sumber tekanan serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif (Harahap & Lubis, 2024).

Strategi intervensi yang digunakan konselor menunjukkan variasi yang cukup luas. Konseling individu efektif untuk menangani kasus dengan tingkat stres tinggi karena memberikan pendekatan yang lebih mendalam. Konseling kelompok terbukti meningkatkan dukungan sosial dan efisiensi layanan. Selain itu, pendekatan CBT terbukti efektif dalam menurunkan stres dengan membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kemampuan problem solving (Ulaş & Seçer (2022). Seiring perkembangan teknologi pendidikan, layanan konseling daring juga mulai dikembangkan sebagai alternatif bantuan psikologis bagi siswa. Penelitian Oktavianas et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling online berbasis Solution Focused Brief Counseling (SFBC) efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa melalui pendekatan yang berorientasi pada solusi dan penguatan potensi individu.

Pembahasan

Analisis terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang signifikan dan berdampak luas pada peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga oleh kesiapan peserta didik dalam menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan coping menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan stres akademik (Pascoe et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2020) yang menegaskan bahwa interaksi antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi individu menjadi faktor penting yang menentukan tingkat stres peserta didik. Selain itu, Xin Zhang et al. (2022) menemukan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, berbagai pendekatan intervensi dikembangkan untuk membantu peserta didik mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengelolaan stres akademik tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan yang dialami siswa, tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi dan coping sebagai keterampilan penting dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Sari et al., 2020).

Selain konseling individu, konseling kelompok sering ditemukan lebih efektif dalam konteks sekolah karena mampu menjangkau lebih banyak peserta didik dan meningkatkan

dukungan sosial. Interaksi antaranggota kelompok memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman dan strategi penyelesaian masalah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan peserta didik serta membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan (Kato et al., 2022). Selain meningkatkan dukungan sosial, layanan konseling kelompok juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Melalui proses tersebut, siswa dapat mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Di sisi lain, konseling individu tetap memiliki keunggulan dalam menangani kasus dengan tingkat stres tinggi dan kompleks. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk mengeksplorasi permasalahan secara mendalam dan memberikan intervensi yang lebih personal. Pendekatan CBT juga menunjukkan efektivitas yang tinggi karena berfokus pada perubahan pola pikir yang menjadi sumber stres. Efektivitas konseling individu dalam mengurangi stres akademik telah dibuktikan oleh Harahap dan Lubis (2024), yang menemukan bahwa layanan konseling individu mampu membantu siswa mengurangi tekanan akademik melalui eksplorasi masalah secara mendalam dan pemberian bantuan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Meskipun berbagai intervensi telah terbukti efektif, implementasi di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan. Penelitian menunjukkan bahwa konselor sering terbebani oleh tugas administratif dan memiliki rasio peserta didik yang tinggi, sehingga waktu untuk memberikan layanan menjadi terbatas (Carey et al., 2021). Selain itu, kurangnya dukungan kebijakan dan pemahaman pihak sekolah terhadap pentingnya layanan konseling menjadi faktor penghambat. Di samping layanan tatap muka, pemanfaatan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling juga dapat menjadi alternatif untuk memperluas jangkauan layanan kepada siswa. Penelitian Oktavianas et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling online dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik secara lebih fleksibel.

Temuan kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih menghadapi berbagai kendala yang mempengaruhi optimalisasi peran konselor. Keterbatasan waktu layanan, tingginya rasio konselor dan peserta didik, serta tuntutan administratif menjadi faktor yang menghambat pelaksanaan layanan secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan dukungan sistem sekolah yang memadai agar konselor dapat menjalankan fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan secara optimal. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui penguatan program bimbingan dan konseling yang terintegrasi dalam sistem pendidikan. Selain itu, pengembangan media layanan seperti modul bimbingan dan konseling juga dapat mendukung optimalisasi layanan konselor di sekolah. Barseli et al. (2020) menjelaskan bahwa modul pengelolaan stres akademik dapat membantu siswa memahami sumber stres yang dialami sekaligus melatih keterampilan coping secara mandiri dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa optimalisasi peran konselor sekolah merupakan salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan stres akademik pada peserta didik. Efektivitas layanan bimbingan dan konseling tidak hanya ditentukan oleh kompetensi konselor, tetapi juga oleh dukungan sistem sekolah yang memungkinkan pelaksanaan layanan secara komprehensif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara konselor, guru, orang tua, dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Penguatan kebijakan sekolah serta

pengembangan program bimbingan dan konseling yang berbasis kebutuhan peserta didik menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas layanan dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Carey, J. C., Fan, K. Y., He, L., & Jin, Y. (2020). Five Dimensions of School-Based Counseling Practice: Factor Analysis Identification Using the International Survey of School Counselors' Activities. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation*, 2(1), 4-21. <https://doi.org/10.25774/0rpq-0v54>
- Harahap, A. P. (2024). Peran konselor dalam membantu siswa mengatasi stres akademik: Pendekatan bimbingan konseling. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(10), 4615–4619. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i10.3001>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan teknik konseling individu dalam menurunkan stress akademik siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176–183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884912>
- Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 13, 895086. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895086>
- Oktavianas, A., Nurihsan, J., & Saripah, I. (2025). Efektivitas konseling online berbasis solution focused brief counseling untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 73–85. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5471>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Ulaş, S., & Seçer, İ. (2022). Developing a CBT-Based Intervention Program for Reducing School Burnout and Investigating Its Effectiveness With Mixed Methods Research. *Frontiers in Psychology*, 13, 884912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884912>
- Wang, M. T., & Hofkens, T. (2020). Beyond Classroom Academics: A School-Wide and Multi-Contextual Perspective on Student Engagement in School. *Adolescent Research Review*, 5(4), 419-433. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00115-z>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10, 760387. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>