

STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING TENTANG MEREDUKSI STRESS AKADEMIK DIMASA PANDEMI COVID-19

Rival Yumansyah Rahman
Universitas Ahmad Dahlan
rival1800001123@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Pembelajaran Jarak Jauh memaksa semua pihak untuk beralih dari sistem pembelajaran luring yang langsung di kelas menjadi daring (*online*) dengan berbagai media yang dapat diakses oleh internet. Metode penelitian yang digunakan yaitu kajian kepustakaan. Data-data yang dipergunakan dalam penyusunan karya tulis ini berasal dari berbagai literatur kepustakaan yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji. Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Dampak stress akademik yang dilihat dari academic stressor seperti banyaknya tugas selama pembelajaran daring menjadikan mereka harus ekstra memahami materi yang disampaikan oleh guru.

Keyword: Pembelajaran daring, Stress akademik, Dampak stress akademik

1. Pendahuluan

Masuknya Covid-19 di Indonesia menyebabkan banyak sekali permasalahan hingga saat ini, salah satunya di bidang pendidikan. Pembelajaran dilakukan di rumah menggunakan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pembelajaran jarak Jauh sudah diterapkan sejak Maret 2020 hingga saat ini, hal ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. Pembelajaran Jeda Jauh memaksa semua pihak untuk beralih dari sistem pembelajaran luring yang langsung di kelas menjadi daring (*online*) menggunakan berbagai media yang dapat diakses oleh internet.

Pembelajaran *online* atau yang seringkali disebut daring, bertujuan untuk memenuhi standar pendidikan dengan pemanfaatan Teknologi informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau *smartphone* yang saling terhubung antara peserta didik serta guru

melalui pemanfaatan teknologi tersebut proses belajar mengajar mampu tetap dilaksanakan dengan baik (Pakpahan & Fitriani, 2020). Baik peserta didik maupun guru dituntut untuk mampu menguasai pemanfaatan teknologi selama masa *pandemic* Covid-19, namun pada kenyataannya masih banyak hambatan yang terjadi selama pembelajaran jarak jauh.

Berbagai hambatan muncul dari Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), selain memerlukan banyak sekali biaya untuk kebutuhan kuota internet, tentu masih banyak diluar sana yang belum memiliki *smartphone* serta masih banyak wilayah yang tidak memiliki akses internet sehingga mereka tidak bisa mengikut pembelajaran. Selain persoalan diatas, beban tugas yang diberikan untuk para peserta didik terkadang mengakibatkan mereka mengalami stress akademik.

Stress akademik bagi siswa ini umum dimiliki karena mereka merasa kurang mampu menghadapi tekanan dan tuntutan dalam sebuah lingkungan serta untuk memperoleh nilai tandar Skor Ketuntasan Minumun (SKM) yang sudah ditetapkan di setiap mata pelajaran pada sekolah masing-masing (Indriani, 2021). Stres akademik adalah perasaan cemas, stress baik secara fisik juga emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa sebab ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan sempurna waktu serta baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yg tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yg kurang nyaman (Mulya & Indrawati, 2016). Selain itu, tingkat stres akademik yang tinggi sudah berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih rendah, kecemasan, depresi, perubahan nafsu makan, kesulitan tidur, dan akademik yang lebih buruk pertunjukan (Caso et al., 2020).

Bimbingan dalam lingkup pendidikan yaitu sebagai proses bantuan kepada peserta didik untuk mencapai tingkat perkembangan diri secara optimaum dan dapat mengarahkan dirinya secara mandiri. Bantuan dalam arti bimbingan yaitu memfasilitasi individu untuk mengembangkan kemampuan memilih dan mengambil keputusan atas tanggung jawab sendiri (Bhakti, 2015). Dalam Sunaryo (2011) kondisi perkembangan optimum adalah kondisi dinamis yang ditandai dengan kesiapan dan kemampuan individu untuk memperbaiki diri (*self-improvement*) agar dia menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully- functioning*) di dalam lingkungannya.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipergunakan yaitu kajian kepustakaan. Data yang digunakan berasal dari aneka macam kajian *literature* berasal berbagai sumber kepustakaan yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji oleh peneliti. Adapaun jenis sumber pada penelitian ini asal berasal buku, perundangan-undangan, prosiding, jurnal serta artikel ilmiah. Data ini bersifat kualitatif juga kauntitatif.

Teknik analisis data bersifat deskriptif argumentative sebagai akibatnya dalam penyusunan karya tulis ini berdasarkan data yang sudah dipersiapkan secara logis serta sistematis. sumber data serta informasi diperoleh berasal kajian *literature* penulis dan disusun berdasarkan akibat studi yg diperoleh. Penulisan diupayakan saling terkait antar satu sama lain dan sesuai menggunakan topik yang dikaji. Data yang terkumpul diseleksi dan diurutkan *sinkron* dengan topik kajian.

Simpulan didapatkan setelah merujuk kembali pada rumusan masalah, tujuan penulisan, serta pembahasan. Adapun kesimpulan ditarik berasal uraian pokok bahasan karya tulis, serta didukung dengan saran praktis sebagai rekomendasi selanjutnya.

3. Kajian Literatur

a. Stress

Stres belajar pada peserta didik juga bisa mengakibatkan munculnya gangguan baik psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, stres belajar pada peserta didik dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk kecemasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar adalah: (1) Ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu; (2) Terlalu banyak tanggung jawab atau sebaliknya; (3) tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas; (4) Merasa bosan; (5) tidak menerima dukungan; (6) Ketidakmampuan seseorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru; (7) Tekanan persaingan di sekolah; (8) Kebutuhan untuk diterima yang berlebihan. misalnya, ingin disukai guru atau sahabat; (9) Gangguan lingkungan atau fisik. mirip suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya; (10) Penyesuaian diri dengan orang atau situasi-

situasi baru, misalnya pindah sekolah atau rumah; (11) Banyaknya aktivitas yang membentuk sibuk, contohnya, les, ekstrakurikuler, serta hobi.

b. Stress Akademik

Stres akademik adalah stres yang dialami oleh individu serta terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Olejnik dan Holschuh (2007) memandang stress akademik ialah respon yg muncul karena terlalu banyaknya tuntutan serta tugas yg harus dikerjakan oleh peserta didik (AZAHRA, 2017).

Wilks (2008) mengungkapkan bahwa stress akademik adalah akibat kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut. sesuai banyak sekali definisi diatas mengenai stress akademik, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa stress akademik merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan serta bagaimana reaksi fisik, emosi, sikap dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Stressor academic terdiri berasal 5 kategori:

- 1) Frustrasi, yang berkaitan dengan keterlambatan pada mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan pada menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.
- 2) Konflik, berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih cara lain yg diinginkan, 2 atau lebih alternatif yg tak diinginkan, serta antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
- 3) Tekanan, berkaitan menggunakan kompetisi, deadline, beban kerja yang berlebihan
- 4) Perubahan, berkaitan dengan pengalaman yg tak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, dan kehidupan serta tujuan yang terganggu

- 5) Pemaksaan diri, berkaitan dengan harapan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian

c. Coping Stress

Coping ialah suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi serta menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan supaya dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir peristiwa atau keadaan yang penuh tekanan tersebut (Putri et al., 2020)

Sarafino (2011) mendefinisikan *coping* sebagai suatu usaha untuk mengatur ketidaksesuaian perasaan antara tuntutan dan kemampuan yang orang itu miliki pada situasi yang menekan, Sarafino juga menyebutkan bahwa usaha *coping* bervariasi dan tak semuanya berujung pada penyelesaian persoalan. menurut Lazarus (1984), *coping* ialah strategi buat manajemen tingkah laku pada pemecahan masalah yg paling sederhana serta realistis, berfungsi buat membebaskan diri dari persoalan yg nyata juga tidak konkret.

4. Strategi Layanan BK

Permendikbud nomor 111 tahun 2014 bahwa layanan dasar, menjadi pemberian bantuan melalui aktivitas penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang serta dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahap serta tugas perkembangan. Strategi layanan dasar yaitu bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan pengumpulan data. Layanan perencanaan individual yaitu usaha bantuan sistematis yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman tentang kelebihan, kekurangan, peluang, dan kesempatan yang ada di lingkungan. Layanan responsif, sebagai proses bantuan untuk menghadapi masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera,

supaya peserta didik tidak mengalami hambatan dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan (Bhakti et al., 2018)

Layanan Dasar, Tujuan layanan dasar bimbingan adalah membantu semua siswa dalam mengembangkan keterampilan dasar untuk kehidupan. Layanan dasar Bimbingan dan Konseling komprehensif mempunyai cakupan serta urutan bagi pengembangan kompetensi peserta didik. Layanan yg diberikan bisa berupa bimbingan kelas serta bimbingan kelompok. Layanan Responsif, Tujuan komponen layanan responsif artinya mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi siswa yg muncul segera dan dirasakan saat itu, berkenaan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan ini bersifat preventif dan remedial dan disesuaikan dengan kebutuhan anak. Teknik pemberian layanan berupa konseling individu, konseling kelompok kecil, referral (alih tangan perkara), konseling krisis dan konsultasi (Lutfiyani et al., 2017)

4. Pembahasan

a. Faktor Stress Akademik

Stres akademik ialah keadaan dimana peserta didik tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. berdasarkan kajian literature dari berbagai sumber, faktor yang mempengaruhi stress akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal stress akademik dimasa pandemic saat ini Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting mencakup komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi pada kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru (Oktavia, W.K, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, 2019).

Sedangkan faktor eksternal stress akademik antara lain lainnya Dukungan social dan stressor. Dukungan social, artinya kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor. Stessor dalam kehidupan

termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan persoalan sehari-hari, artinya keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

Selain faktor diatas, stress akademik dipengaruhi oleh Academic stressor. Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: kejenuhan belajar daring, lamanya belajar, banyak tugas selama pembelajaran daring, rendahnya prestasi yang diperoleh.

b. Dampak Stress Akademik

Dampak stress akademik yang dilihat dari academic stressor seperti banyaknya tugas selama pembelajaran daring menjadikan mereka harus ekstra memahami materi yang disampaikan oleh guru. Tidak semua guru secara leluasa menerangkan suatu konsep melalui media seperti zoom, googlemeet atau googleclassroom. Tekanan yang besar untuk siswa selama pembelajaran daring menjadikan mereka stress dan jenuh mengikuti proses pembelajaran sebagaimana mestinya. Akses internet yang tidak merata menambah daftar permasalahan siswa. Bagi mereka yang tidak memiliki kekuatan internet yang bagus, tentu siswa harus mencari tempat yang terkadang jauh dari rumah mereka. Lebih dari satu tahun berlalu sejak pandemic Covid-19 di Indonesia, sejak saat itu pula banyak siswa yang tertekan dengan pembelajaran daring, hampir setiap hari untuk mengganti pembelajaran digantikan menjadi tugas individu terlebih lagi bukan hanya satu mata pelajaran yang memberlakukan tugas sebagai pengganti pembelajaran.

c. Strategi Layanan BK Dalam Upaya Mereduksi Stress Akademik

Upaya mereduksi stress akademik yang dialami siswa, peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi sangat penting. Layanan bimbingan klasikal maupun kelompok dapat mencegah siswa terhindar dari situasi stress yang mereka alami, namun jika siswa dalam fase stress maka guru BK dapat melakukan proses konseling individu. Hakikatnya stress muncul akibat individu tidak dapat melakukan coping terhadap masalah yang dialaminya. Layanan BK di kelas tertang strategi coping stress ini baik dilakukan agar siswa dapat memahami dirinya ketika berada diposisi demikian.

Peran aktif guru BK dalam mengentaskan stress akademik pada masa pembelajaran daring ini perlu adanya inovasi sesuai kebutuhan siswa. Guru BK dituntut kreatif memberikan layanan ditambah proses pemberian layanan saat ini tentu melalui online. Membuka sesi bercerita diawal pertemuan bisa menjadi solusi mendengarkan keluh kesah siswa selama pecan itu dipercaya dapat mereduksi stress siswa, dimana pada hakikatnya ketika individu memiliki masalah, mereka hanya butuh didengarkan.

5. Kesimpulan

Stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik serta bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku serta kognitif. peran guru BK pada upaya mereduksi stress akademik yang dialami peserta didik, peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi sangat penting. strategi layanan yang dipadukan menggunakan inovasi pemberian layanan selama pembelajaran daring menjadi tantangan baru untuk guru BK pada mengentaskan permasalahan peserta didik wacana tertekan akademik yg marak dialami siswa saat ini.

Daftar Referensi

- AZAHRA, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang. *Skripsi*.
- Bhakti, C. P. (2015). Bimbingan dan Konseling Komprehensif: Dari Paradigma Menuju Aksi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 93–106.
- Bhakti, C. P., Safitri, N. E., & Dewi, A. C. (2018). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Perundungan Siber di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2(2), 1–7.
- Caso, D., Capasso, M., Fabbriatore, R., & Conner, M. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di
- Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>

- Lutfiyani, V., Bhakti, P., & Dahlan, U. A. (2017). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Pengembangan Self-Knowledge pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal*
- Sendika : Seminar Nasional Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, 1(20), 370–377.*
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati, 5(2), 296–302.*
- Oktavia, W.K, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, F. F. (2019). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding SNPS (Seminar Nasional Pendidikan Sains), 142–149.*
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416/741>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemafaatan Teknologi Informasi Dalam Pemebelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Researh), 4(2), 30–36.*
- Putri, R. T., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua The Relationship between Coping Stress and Social Support with Subjective Well Being Stud. 2(2), 119–126.*