

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENANGANAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Siti Nurhaliza¹, Jefano Albanua², Sekar Kahiriyah³, Asbi⁴

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: snrhlz85@gmail.com¹, sekarkhairiyah77@gmail.com², albanuajefano@gmail.com³

Abstrak

Stress akademik merupakan suatu masalah yang sangat pelik dihadapi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, yang tentunya dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan dalam lingkungan mahasiswa seperti kesejahteraan mental, emosi dan juga kinerja mahasiswa. Stres akademik juga menjadi salah satu permasalahan mahasiswa dalam mencapai prestasinya. Penyebab adanya stress akademik tentunya diakibatkan oleh kelalaian kebanyakan mahasiswa seperti adanya penundaan pengerjaan tugas yang ada, menganggap semua akan mudah dikerjakan di waktu deadline dan juga lebih suka menumpuk tugas dalam wujud yang banyak sehingga dalam pengerjaannya memiliki kesulitan yang menimbulkan stress akademik. Tentunya untuk menangani hal tersebut diperlukannya solusi atas penanganan stress tersebut oleh sebab itu dengan adanya penulisan ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan realita guna mengatasi dan melakukan penanganan stress terhadap mahasiswa. Pada penulisan data yang digunakan adalah literatur review, dan juga menggunakan studi keperpustakaan, dari berbagai buku, jurnal dan juga data informasi yang valid.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Penanganan, Stres Akademik

Abstract

Academic stress is a very complicated problem faced by students in various universities, which of course can affect the level of well-being in the student environment such as mental well-being, emotions and also student performance. Academic stress is also one of the problems for students in achieving their achievements. The cause of academic stress is certainly due to the negligence of most students such as delaying the completion of existing assignments, assuming that everything will be easy to do at the deadline and also preferring to pile up assignments in large quantities so that in the process they have difficulties that cause academic stress. Of course, to deal with this, a solution is needed for handling this stress, therefore this writing aims to find out how the influence of group guidance using a reality approach is to overcome and handle stress on students. In writing the data used is observation, and also using library studies, from various books, journals and also valid information data.

Keywords: Group Guidance, Handling, Academic Stress

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.6734/Liberosis. v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

ISSN 3026-7889



9 773026 788009

PENDAHULUAN

Mahasiswa di berbagai perguruan tinggi dituntut harus bersikap rasa semangat belajar, selalu optimis, dan harus mencapai prestasi-prestasi yang cemerlang untuk meningkatkan value di perguruan tinggi serta harus aktif dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan perguruan tinggi, dan juga harus mampu menyelesaikan masalah dengan baik menggunakan solusi yang efektif baik dalam akademik maupun diluar akademik. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak tuntutan dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa. Sebagai mahasiswa tentu banyak hal yang ingin dicapai selama pendidikan salah satunya seperti tidak mengulang mata kuliah yang sama, mendapat nilai yang memuaskan, lulus tepat waktu bahkan juga ada yang berkeinginan lulus lebih cepat, dan memiliki pekerjaan yang layak setelah selesai pendidikan dan tentunya termasuk memiliki dosen yang baik. Semakin banyak tuntutan dan juga beberapa tugas selama pendidikan yang menjadi sumber stress akademik yang dialami mahasiswa.

Dalam kehidupan kampus tentunya akan banyak kejadian-kejadian yang terjadi di lingkungan kampus, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, hal ini juga dapat memicu stress akademik, dalam lingkungan yang menyenangkan tentunya akan dapat mengurangi stress akademik, namun sebaliknya dalam lingkungan yang tidak menyenangkan akan dapat meningkatkan stress akademik. Maka dalam hal ini diperlukannya sikap setiap mahasiswa dalam menyikapi hal tersebut, lingkungan menyenangkan atau tidak merupakan sebuah pilihan, jika dirasa lingkungan tersebut kurang menyenangkan maka bisa ditinggalkan jika rasanya takut terpengaruh dengan mencari lingkungan yang baru dan dapat memberikan lingkungan menyenangkan. Setiap mahasiswa harusnya mampu dalam menilai lingkungan perkuliahan dan dapat menilai setiap konsekuensi yang ada dalam melakukan sebuah tindakan. Beberapa peristiwa yang terjadi dalam lingkungan perkuliahan juga dapat memicu emosional tentunya dalam lingkungan yang kurang menyenangkan. Adanya penyebab stress akademik maka diperlukannya penanganan terhadap mahasiswa tersebut.

LANDASAN TEORI

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stress akademik merupakan adanya suatu penyebab yang terjadi dari adanya tuntutan-tuntutan. Bersumber dari tekanan-tekanan yang ada dalam diri setiap mahasiswa dan disebabkan dengan adanya persaingan-persaingan dalam dunia perkuliahan dan berbagai tekanan akademik. Stress dalam dunia perkuliahan bisa masuk kedalam golongan distress, yang mana stress akademik merupakan suatu keadaan dimana mahasiswa tidak dapat memenuhi beberapa tuntutan yang ada, oleh sebab itu menimbulkan adanya persepsi negative akan tuntutan tersebut dan menjadikan bahwa akademik yang dihadapi adalah sebuah masalah atau gangguan yang tentunya akan memberatkan mahasiswa. (Rhawati dalam berseli, Dkk, 2017) mengatakan stress akademik berasal dari adanya stress yang bermula dari beberapa proses Pelajaran seperti adanya tekanan untuk bisa mendapatkan nilai yang bagus, seberapa lama proses belajar, banyaknya tugas yang dikerjakan, adanya rasa ingin menunda tugas kuliah, sedikitnya prestasi yang diraih, rasa cemas yang berlebihan dalam menghadapi ujian. Stress akademik ini tentunya disebabkan adanya beberapa kesulitan yang ada selama perkuliahan seperti sulitnya materi Pelajaran, sehingga menimbulkan persepsi yang negative dan menimbulkan rasa takut akan adanya kegagalan dalam mata kuliah yang dianggap sulit. Dalam kondisi inilah banyak mahasiswa merasa banyaknya tekanan-tekanan yang membuat adanya stress akademik.

b. Sumber Stres Akademik

Menurut Oljenik dan Holhuh Dalam (Zuaama, 2014) menjelaskan bahwa ada beberapa yang menjadi sumber stress akademik atau yang dikenal sebagai stressor akademik yang biasanya ditemukan antara lain:

- 1) Ujian yang diterima oleh beberapa mahasiswa yang memiliki kecemasan saat mempresentasikan tugas di depan kelas atau berbicara didepan umum, dan hal ini dapat memicu stress dalam melakukan kegiatan tersebut
- 2) Ketidakpedulian terhadap tugas yang ada, sehingga menyebabkan menumpuk semakin banyak setiap harinya, disaat ingin mengerjakannya merasa tertekan dan stress karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang singkat
- 3) Adanya standar akademik yang tinggi suatu perguruan tinggi, stress akademik juga bisa terjadi karena banyaknya tuntutan dari sebuah tempat perkuliahan sehingga menjadi ancaman bagi mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu mencapai standar yang harus dipenuhi dan menjadi beban bagi mahasiswa tersebut

c. Gejala-Gejala Stres Akademik

Menurut Yusuf beberapa gejala yang ada pada setiap mahasiswa yang mengalami stress akademik ditandai dengan adanya:

- 1) Secara fisik bisa ditemui dengan munculnya rasa kelelahan yang berlebihan bisa dilihat dari sulit tidur, sering merasa pusig yang berlebihan
- 2) Adanya reaksi emosional yang tidak terkontrol, rasa kesal terhadap apa yang terjadi yang menyebabkan rasa mudah marah akibat emosional yang tidak terkontrol
- 3) Perubahan terhadap beberapa reaksi yang tidak biasanya seperti lebih agresif terhadap sesuatu, terlalu sensitive dengan lingkungan sekitar
- 4) Kurangnya konsentrasi, sulit berfikir secara efektif, berbicara tidak jelas arahnya, tidak memiliki tujuan dan gambaran untuk kedepannya

Dari penjelasan diatas maka bisa dikatakan bahwa setiap yang terjadi pada setiap mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai macam persoalan, maka bisa dilihat dari perubahan yang ada baik secara fisik, cara berfikir dan juga cara berbicara

2. Bimbingan Kelompok**a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah dimana adanya keterlibatan hubungan antara konselor dengan beberapa jumlah konseli pada waktu yang ditentukan secara bersamaan, dan melakukan interaksi dengan para konseli dan juga membentuk hubungan yang tentunya dapat membantu para konseli dalam memahami dan mengembangkan akan kesadaran terhadap diri konseli. Jadi bimbingan kelompok adalah suatu proses yang berbentuk layanan atau bisajuga berupa bantuan yang diberikan oleh konselor kepada anggota yang membutuhkan bantuan guna dalam menyelesaikan masalah yang ada dan tentunya dilakukan secara berkelompok dalam penyelesaiannya.

b. Ciri-ciri Bimbingan Kelompok

Menurut Crey ada beberapa ciri-ciri bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Bimbingan ini menolak adanya konsep mengenai beberapa penyakit yang mengatakan bahwa beberapa penyakit tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari tidak bertanggung jawabnya maka adanya beberapa penyakit tingkah laku
- 2) Bimbingan ini berfokus pada tingkah laku yang memang ada pada saat ini
- 3) Berfokus pada saat sekarang ini tidak ada di masa lampau atau masa depan yang belum tentu adanya

- 4) Lebih mengutamakan kepentingan-kepentingan nilai yang ada
- 5) Bersifat tranferensi
- 6) Bimbingan ini menekankan beberapa aspek seperti kesadaran
- 7) Tidak adanya hukuman
- 8) Bertanggung jawab

c. Penerapan Bimbingan Kelompok

Menurut Wuboldin yang mengatakan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa komponen utama yang terlibat dalam penerapan bimbingan kelompok antara lain:

- 1) Membangun hubungan yang selaras, maksudnya pada tahap ini sebagai seorang konselor mampu mengawali pertemuan dengan konseli bersikap ramah, sopan, simpatik, dan memberikan perhatian terhadap hubungan yang sedang dijalani
- 2) Berfokus pada perilaku saat sekarang ini, setelah adanya keterlibatan konselor dan konseli, maka pada tahap ini konselor bisa menanyakan perilaku konseli pada saat sekarang ini, maka ini masa untuk saling mengenal antara konseli dan konselor
- 3) Tahapan untuk selanjutnya adalah tahapan dimana konselor memberikan solusi akan permasalahan yang ada
- 4) Dan selanjutnya konseli dapat menilai dirinya sendiri setelah dilakukannya bimbingan dengan konselor, dan juga pada tahap ini sebagai konselor tidak boleh menyalahkan atas apa yang dilakukan konseli tapi membimbing dan meluruskan yang dilakukan oleh konseli
- 5) Membuat rencana untuk mengambil tindakan guna mengatasi masalah yang ada
- 6) Membuat kesepakatan dan komitmen antara konsuler dan konseli sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

3. Penanganan Stres Akademik

Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan oleh setiap mahasiswa dalam penanganan stress akademik :

- a. Mengatur waktu sebaik mungkin, dengan manajemen waktu dengan melakukan hal-hal yang efektif seperti membuat jadwal kapan saja untuk belajar, lebih mengutamakan membuat tugas ketimbang berselancar di sosial media
- b. Menerapkan pola hidup yang sehat, hal ini juga menjadi pemicu stress akademik oleh sebab itu dengan menjaga pola hidup sehat dengan tidur yang cukup, olahraga rutin dan juga menjaga makanan mampu menurunkan stress akademik
- c. Adanya dukungan lingkungan, dalam menghadapi masalah disarankan agar jangan sukar dalam meminta bantuan jika dirasa memang membutuhkan bantuan dari orang lain
- d. Mengubah pola pikir, biasanya dalam mengalami stress akademik lebih cenderung memikirkan masalah dari pada solusi, oleh sebab itu mulai saat ini umatakan dan focu pada solusi dari masalah yang ada, serta lihat bagaimana tantangan dan peluang yang ada dari masalah tersebut
- e. Melakukan bimbingan konseling, melakukan konsultasi pada konselor jika dirasa hari-hari yang dilewati sangat buruk dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dalam lingkungan kampus tentunya ada menyediakan layanan konseling untuk mahasiswa yang bermasalah dan layanan ini dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stress akademik

Ada beberapa pengaruh bimbingan kelompok dalam penanganan stress akademik pada mahasiswa yaitu:

- a. Menurunkan tingkat stress pada mahasiswa
- b. Mampu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa baik secara fisik maupun non fisik

- c. Dapat membangun inovasi dan keterampilan mahasiswa
- d. Meningkatkan motivasi semangat belajar
- e. Menemukan relasi baru

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah literatur review yang mana merupakan sebuah literatur baik secara internasional maupun yang bersifat nasional yang tentunya dilakukan dengan menggunakan beberapa metode seperti EBSCO dan Proqus. Langkah awal dalam pencarian sumber artikel adalah dimulai menggunakan kata “ Bimbingan kelompok dan juga stress akademik” dan tentunya sudah teridentifikasi lebih kurang 45 sumber, namun semua sumber tersebut ada beberapa yang sudah memenuhi syarat dan juga ada berkualitas rendah, pada penulisan ini menggunakan lebih kurang 20 sumber yang relevan hasil dari literatur review.

HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil artikel dan jurnal yang telah dikumpulkan maka Analisa yang penulis temukan dalam situasi bimbingan kelompok dalam menangani stress akademik pada mahasiswa dalam (Safitri, dkk, 2023) menyatakan dalam memperoleh data stress akademik yang terjadi pada mahasiswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok dengan uraian diberikannya bimbingan secara kelompok kepada beberapa mahasiswa dan juga sebagian mahasiswa tidak dilakukan bimbingan kelompok, maka hasil yang ditemukan pada penelitian ini adalah bahwa bimbingan kelompok memberikan pengaruh dalam menangani adanya stress akademik pada mahasiswa. Dan dapat diketahui bahwa setelah dilakukannya bimbingan kelompok terjadi peningkatan setelah dilakukannya beberapa kali bimbingan. Cara yang digunakan selama bimbingan kelompok adalah dengan cara membahasa berbagai masalah yang terjadi pada mahasiswa tersebut seperti masalah pribadi, tujuannya agar bisa memecahkan permasalahan yang ada dan mencari jalan keluar bersama-sama sehingga bisa mengatasi stress akademik.

Menurut (Warno, dkk) menyatakan bahwa sebelum dilakukannya bimbingan kelompok maka hamper sebagian mahasiswa mengalami stress, dan tingkat stress yang dialami mahasiswa sebebagian berada pada tingkat tinggi dan sebagiannya pada tingkat rendah, setelah dilakukannya pengamatan mengenai proses sebab stress akademik yang dialami adanya kelalaian dalam mengerjakan tugas, adanya tekanan dari strander kampus, mengalami kesulitan dalam memahami mata kuliah, namun setelah dilakukannya bimbingan kelompok maka sebgian mahasiswa berada pada tingkat menengah dan juga sedang, maka bisa disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan berhasil. Beberapa artikel juga menyatakan yang sama bahwa hamper seluruh mahasiswa mengalami stress akademik sebelum dilakukan bimbingan kelompok, namun setelah dilakukannya bimbingan sebagian mahasiswa mampu menangani stress akademik tersebut.

Hasil yang ditemukan dalam menangani stress akademik pada mahasiswa dengan menggunakan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Menurunnya tingkat stress pada mahasiswa

Salah satu hal yang ditemukan setelah dilakukannya bimbingan kelompok pada mahasiswa yang stress akibat akademik, dengan adanya bimbingan kelompok tekanan dan tingkat kecemasan mahasiswa bisa menurun secara drastic dan adanya kelegaan terhadap masalah yang dihadapi karena adanya tempat untuk saling berbagi

2. Membentuk beberapa kelompok dalam bimbingan

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok para konselor membentuk beberapa anggota guna untuk kelancaran dan efisiensi berjalannya bimbingan tanpa ada yang

terlewatkan, dalam hal ini mahasiswa tidak hanya mengelola stress yang dialami namun juga mempunyai relasi antar sesama dalam menghadapi permasalahan yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bisa membuktikan dalam menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa. Pengaruh bimbingan kelompok dalam penanganan stress akademik pada mahasiswa yaitu:

- a. Menurunkan tingkat stress pada mahasiswa
- b. Mampu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa baik secara fisik maupun non fisik
- c. Dapat membangun inovasi dan keterampilan mahasiswa
- d. Meningkatkan motivasi semangat belajar
- e. Menemukan relasi baru

REFERENSI

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). *Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208
- Barseli, dkk. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Corey, G (2010). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- Darminto. 2007. *Teori - Teori Konseling : Teori dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teretik dan Pendekatan*. Surabaya : Unesa University Press
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika*. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres*
- Ramlah. (2018). *Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik*. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 1(September), 71-72.
- Syarqawi, A., Asmi, C., Dandayani, F., Sabrial, J., & Rahma, K. (2022). *Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Desa Stabat Lama*. 4, 2556-2560.
- Telambanua Kaminudin. (2024). *Implementasi Bimbingan Kelompok Untuk Menangani Stres Akademik Berbasis Kearifan Lokal Nias Pada Mahasiswa*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* Vol. 3. No. 2 Edisi November Universitas Nias Raya
- Yanti, Y. E., & Haqqi, N. A. B. (2021). *Praktik Bimbingan Dan Konseling Anak Cerdas Dan Berbakat Di Sekolah Dasar*. *Primary Education Journals (Jurnal Ke-SD-An)*, 1(2), 106-113. <https://doi.org/10.33379/primed.v1i2.885>.