

Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19

Septian Kurnia Sari¹, Efi Tri Astuti²

Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan^{1,2}

septiankurniasari18@gmail.com¹, efitriastuti@gmail.com²

Abstract

This study aims to analyze how Islamic counseling guidance deals with student academic stress during the Covid 19 pandemic. Corona Virus Disease 19 or commonly referred to as Covid 19 has affected every line of life without exception in the field of education. The method used in this study is research literature based on scientific articles, books and reports related to the research topic. The results showed that there were several factors behind the occurrence of academic stress in students. Islamic counseling guidance is intended to strengthen the religious nature of students. If a teacher, especially a PAI teacher, has the skills and is able to implement aspects of monotheism, moral aspects, aspects of worship, personal aspects, social aspects and academic aspects of Islamic Counseling Guidance to their students, then the academic stress that is motivated by the problems caused by the Covid 19 pandemic that has caused analyzed from several journals will be resolved slowly. Islamic Counseling Guidance can foster the mental health of students, form a positive personality in accordance with the guidance of the Qur'an and Hadith.

Keywords: Islamic counseling guidance; academic stress; covid-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana bimbingan konseling Islam menghadapi stres akademik siswa selama masa pandemi Covid 19. Corona Virus Disease 19 atau biasa disebut dengan Covid 19 telah mempengaruhi setiap lini kehidupan tanpa terkecuali bidang pendidikan. Metode yang digunakan dalam ini adalah studi kepustakaan penelitian berdasarkan artikel ilmiah, buku dan laporan yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian

menunjukkan terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya stress akademik pada peserta didik. Bimbingan konseling Islam dimaksudkan untuk menguatkan sifat religiusitas peserta didik. Apabila seorang guru khususnya guru PAI telah memiliki keterampilan dan mampu mengimplemetasikan aspek tauhid, aspek akhlak, aspek ibadah, aspek pribadi, aspek sosial dan aspek akademik Bimbingan Konseling Islam terhadap peserta didiknya, maka stress akademik yang dilatarbelakangi permasalahan-permasalahan akibat pandemic Covid 19 yang telah dianalisis dari beberapa jurnal akan teratasi secara perlahan. Bimbingan Konseling Islam dapat menumbuhkan kesehatan jiwa peserta didik, membentuk pribadi yang positif sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

Kata Kunci: Bimbingan konseling Islam; stres akademik; covid-19

Pendahuluan

Urgensi Bimbingan Konseling Islam di masa pandemic Covid 19 menjadi topik serius dan menarik untuk dikaji secara intensif. Tidak hanya guru BK, guru PAI juga ikut andil untuk menunjukkan, mengatur, dan mengarahkan anak didiknya menyelaraskan tatanan kehidupan sesuai dengan petunjuk dari Allah swt. Oleh karenanya, pemberian Bimbingan Konseling Islam harus ditinjau secara komprehensif dari berbagai sisi sebelum guru tersebut melakukan prosesnya. Bimbingan Konseling Islam yang terstruktur akan menunjukkan sikap kompeten seorang guru khususnya guru PAI dalam memberikan jalan keluar dari permasalahan siswa sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

Seperti yang kita ketahui, permasalahan dalam dunia Pendidikan tidak ada habisnya untuk diteliti. Hal ini semakin menarik untuk dianalisis kembali di tengah situasi pandemic Covid 19. Dimana pandemi Covid 19 telah menjadi penyebab krisis kesehatan yang sangat merugikan dunia (Nufuus & Karneli, 2021). Covid 19 merupakan jenis penyakit menular akibat dari SARS-COV-2 yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China. Gejala ringan yang dialami para penderitanya biasanya seperti panas tinggi, mual-mual, dan juga batuk kering. Covid 19 memiliki tingkat penularan yang sangat cepat ke seluruh wilayah termasuk Indonesia sejak awal maret 2020 (Kasih, 2020). Organisasi kesehatan dunia WHO telah menetapkan Covid 19 menjadi pandemi global yang harus diperhatikan oleh setiap negara (Bhakti & Kurniawan, 2020).

Sebagai penanggulangan resiko penularan wabah Covid 19, pemerintah telah melakukan antisipasi dengan penerapan *Work Form Home* bekerja dan belajar dari rumah yang dinilai akan memiliki fleksibilitas yang baik (Fitria, 2020). Kegiatan belajar dari rumah diterapkan oleh satuan pendidikan melalui sistem pembelajaran jarak jauh bagi para pelajar dan juga mahasiswa. Namun dalam

pelaksanaan pembelajaran jarak jauh nyatanya telah banyak menimbulkan permasalahan baru. Siswa harus sanggup beradaptasi dengan situasi pandemi yang terjadi (Prawitasari, 2020). Permasalahan lain terkait sarana dan prasarana seperti ketersediaan jaringan internet, kurangnya pemanfaatan IPTEK dan juga fasilitas pembelajaran tentu menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang akan mempengaruhi minat belajar siswa (Prawitasari, 2020). Banyaknya kendala akan mempengaruhi psikologis siswa seperti turunnya minat belajar, depresi dan kelelahan mental (Bhakti & Kurniawan, 2020). Keadaan ini akan menimbulkan stress akademik karena siswa tidak dapat beradaptasi dengan proses pembelajaran jarak jauh sehingga mereka akan merasa tertekan dan terbebani (Wangsanata et al., 2022).

Untuk mengetahui lebih lanjut terkait permasalahan stress akademik peserta didik selama pandemi, peneliti melakukan analisis terhadap beberapa artikel ilmiah nasional dan internasional. Adapun tujuan utama penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress akademik peserta didik dalam setiap jenjang Pendidikan dan penyebab yang signifikan serta *problem solving* yang diberikan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi hal tersebut. Novelty dari penelitian ini, ditemukan bahwa guru PAI memiliki peran untuk memberikan bimbingan konseling Islam kepada peserta didiknya. Karena guru PAI merupakan pelaksana konseling Islam yang sangat dibutuhkan di sekolah tanpa terkecuali Sekolah Dasar yang pada dasarnya tidak ada guru khusus konseling. Bimbingan Konseling Islam dapat membantu peserta didik mempersiapkan diri untuk bisa menerima tugas yang lebih berat, memberikan pemahaman dan wawasan terkait dirinya sendiri dan lingkungan serta mengarahkan peserta didik untuk menggunakan IPTEK dengan bijak sehingga tingkat stress akademik peserta didik dapat berkurang (Batubara, 2018). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk mengatasi stress akademik selama pandemi covid 19.

Metode

Penelitian ini memiliki tiga variabel diantaranya Bimbingan Konseling Islam, stress akademik peserta didik, dan juga pandemic Covid 19 dengan subjek penelitian peserta didik setiap jenjang Pendidikan dari SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Jenis penelitian yang digunakan yakni studi literatur didasarkan pada mengkaji 11 artikel ilmiah nasional dan 2 artikel ilmiah internasional pada tahun 2020-2022, yang berhubungan dengan *keyword* stress akademik peserta didik (Nazir, 1998). Kemudian digunakan untuk menganalisis bagaimana Bimbingan Konseling Islam dalam mengatasi stress akademik peserta didik selama pandemi Covid 19. Sumber penelitian berupa artikel ilmiah yang diperoleh secara online melalui internet. Artikel ilmiah tersebut ditinjau dan kemudian ditelaah untuk diambil pertimbangan relevansi antar referensi yang didapat dengan membuat peta literatur.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Stress Akademik Peserta Didik dalam Setiap Jenjang Pendidikan

Tabel 1. Analisis stress akademik peserta didik selama pandemic covid 19 dari artikel ilmiah nasional dan internasional tahun 2020-2022

Nama Jurnal	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
Jurnal Tawadhu(Lestari & Yusufi, 2021)	Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid 19 Siswa SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan sirampog Kabupaten Brebes	Untuk mengetahui tingkat stres dan penyebab serta upaya mengatasi stres akademik pada siswa kelas V di SD Sridadi Negeri 04 Sirampog	Kualitatif dengan pendekatan deskriptif persentase	Siswa mengalami stress akademik sedang dengan faktor penyebab internal (kurangnya minat belajar siswa, lambatnya pemahaman dan kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang telah dipelajari) dan faktor eksternal (kurangnya profesionalisme guru, tidak lengkapnya fasilitas belajar di lingkungan sekolah maupun di rumah siswa, terlalu banyak tugas, kurangnya dampingan belajar dari orang tua dan guru). Upaya yang dilakukan siswa mengikuti les sepulang sekolah, guru mereview materi pada soal-soal.

<p>JBKR: Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman(Putri & Yuline, 2021)</p>	<p>Stress Akademik Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19</p>	<p>Memaparkan kondisi stress akademik serta coping yang dilakukan mahasiswa mengatasi stress akademik dalam pembelajaran online di masa pandemi covid-19</p>	<p><i>Literature Review</i></p>	<p>Pandemi serta perubahan yang terjadi pada proses pembelajaran membuat meningkatnya stress akademik mahasiswa. Banyak permasalahan yang bermunculan akibat dari meningkatnya stress akademik. Untuk mengatasinya mahasiswa perlu melakukan strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stress yang terjadi.</p>
<p>Arsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling (Rambe & Suhairi, 2022)</p>	<p>Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring Di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling</p>	<p>Mengetahui gambaran stres akademik yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat selama mengikuti pembelajaran daring, untuk mengetahui bagaimana implikasi Bimbingan dan Konseling dalam menangani siswa yang terindikasi mengalami stress</p>	<p>Kualitatif Deskriptif</p>	<p>Stress terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring. Stres yang dialami siswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri siswa tersebut. Stres yang dialami siswa terlihat pada aspek fisik, kognitif, afektif,</p>

		akademik		dan konatif. Sedangkan faktor penyebab stres pada siswa selama pembelajaran daring terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan, kecerdasan, dan kepribadian seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan dari sekolah dan orang tua serta ketersediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran.
Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam (Nurhasanah & Sa'adah, 2021)	Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Pada Bimbel Cadiak Pandai Kabupaten Solok	Untuk mengetahui Stres akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid- 19: studi pada bimbel cadiak pandai kabupaten solok	Kualitatif studi kasus	Metode pembelajaran daring tidak cukup memberikan pembiasaan yang baik pada siswa sekolah dasar, dengan banyaknya tugas yang diberikan serta tenggat waktu pengumpulan yang singkat dapat menyebabkan munculnya stres pada siswa.
Education Guidance and Counseling Development	Stres Akademik dan Motivasi Belajar	Mendeskripsikan stres akademik dan motivasi belajar	Deskriptif dan korelasional	Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa dikategorikan baik,

Journal (Sujadi, 2021)	Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19	mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran online, serta menguji hubungan antara keduanya		di mana tidak ada item yang skornya di bawah rata-rata. Analisa korelasi mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan motivasi belajar. Disarankan agar dosen menerapkan strategi pembelajaran online yang efektif sehingga semua mahasiswa dapat berpartisipasi secara aktif. Kemudian perlu disusun program pelayanan konseling untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan stres akademik dan motivasi belajar yang rendah pada mahasiswa.
Jurnal Konseling Gusjigang (Kurniawan & Setiowati, 2022)	Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stress Akademik Mahasiswa	Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran online terhadap stress akademik mahasiswa	Kuantitatif korelasi	Hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikan sebesar $0,801 > 0,05$ dan nilai R Square sebesar $0,001$ dimana dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran online tidak memberikan pengaruh

				signifikan terhadap stress akademik mahasiswa.
Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan dan Psikologi (Rofiah, 2021)	Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen	Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa pada masa pandemi covid-19	<i>Observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Adanya pengaruh pembelajaran online terhadap stress akademik yang dialami siswa disekolah. Pembelajaran online membutuhkan dukungan dari berbagai pihak baik pemerintah dan sekolah.
Jurnal Pendidikan Tembusai (Harjuna & Magistarina, 2021)	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi	Melihat dan menganalisis tingkat stres mahasiswa selama kuliah daring di masa pandemic	Kuantitatif metode survei	Mahasiswa mengalami tingkat stress akademik kategori sedang hal ini menunjukkan bahwa siswa belum menunjukkan peningkatan stress yang berarti.
Bibliocouns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan (Harahap et al., 2020)	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19	Mengetahui tingkatan stres akademik pada Mahasiswa	Kuantitatif deskriptif	Secara rata-rata mahasiswa mengalami stress dalam kategori sedang
JP3SDM (Palupi, 2020)	Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan	Mengetahui perbedaan tingkat stress pada siswa-siswi sekolah dasar besar dan kecil	Penelitian komparasi	Terdapat perbedaan tingkat stress siswa kelas besar dan kecil yang ditunjukkan oleh nilai t hitung

	Proses Belajar Rumah Selama Pandemi Covid-19	Di dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemic Covid-19		= 2,55 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11. Jadi penelitian ini membuktikan bahwa rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil.
Brief Research Report (Clabaugh et al., 2021)	<i>Academic Stress And Emotional Well-Being in United States Collage Students Following Onset of the Covid 19 Pandemic</i>	Memberikan gambaran tentang persepsi akademik dan kesejahteraan Emosional mahasiswa pada akhir Mei 2020	Survei Qualtrics	Beberapa siswa mungkin memiliki risiko tertentu untuk mengalami stres akademik dan kesejahteraan emosional yang buruk karena pandemi dan menyoroti kebutuhan mendesak untuk intervensi dan strategi pencegahan.
Talent Development & Excellence (Pajariato et	<i>Study from Home in the Middle of the COVID-19</i>	Menggali hubungan religiusitas, dukungan orang	Structural Equation Modeling (SEM)	Hubungan positif dan signifikan antara religiusitas, dukungan

al., 2020)	<i>Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress</i>	tua, guru, dan sekolah dalam menghadapi stress akademik siswa selama pandemic	melalui penggunaan LISREL (Linear Structural Relationship) 8.80 for Windows	sekolah, guru, dan orang tua terhadap stres akademik. Implikasi etis dari penelitian ini, ada perbaikan pada sistem Study From Home yang diterapkan di Indonesia
International Journal of Applied Positive Psychology(Mosanya, 2021)	<i>Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness</i>	Mengetahui faktor protektif terhadap stres dan kesepian selama penerapan tindakan isolasi sosial COVID 19, dengan perspektif psikologi positif	Kuesioner demografis	Grit dan mindset berkembang, sebagai variabel dinamis, dapat diajarkan kepada siswa sebagai pencegahan stres akademik selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua (37%) dan teman (32%) paling sering diidentifikasi oleh siswa sebagai pendukung selama pandemi COVID-19 dengan dukungan yang dilaporkan minimal dari universitas (2,5%).

Berdasarkan pada analisis terhadap 11 artikel ilmiah Nasional dan 2 artikel internasional yang diperoleh dari tahun 2020-2022 dengan menggunakan keyword stress akademik peserta didik, dapat diuraikan bahwa permasalahan-permasalahan yang ditimbulkan oleh Covid 19 di Indonesia memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi stress akademik yang dialami peserta didik di setiap jenjang Pendidikan. Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi stress akademik peserta didik diantaranya:

1. Faktor internal dari diri peserta didik seperti kurangnya minat belajar, kurang memahami materi dan lemahnya daya ingat terhadap pembelajaran
2. faktor eksternal seperti guru atau dosen yang kurang profesional dalam memberikan pembelajaran, sarana dan prasarana belajar di lingkungan sekolah maupun di rumah yang kurang memadai, tidak tersedianya jaringan internet pada saat pembelajaran daring, guru atau dosen terlalu banyak memberikan tugas serta kurangnya dampingan belajar dari orang tua.
3. Kurangnya pemahaman terkait strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stress yang terjadi.
4. Peserta didik tidak mampu secara mandiri mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring
5. Kurangnya program pelayanan konseling untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan stres akademik dan motivasi belajar yang rendah pada peserta didik.
6. Kesejahteraan emosional yang buruk
7. Kurangnya pengajaran grit dan mindset berkembang, sebagai variabel dinamis

Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stress Akademik Peserta Didik

Guru sebagai pendidik memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi stres pada peserta didik. Guru harus memiliki upaya untuk membantu peserta didik meningkatkan mutu serta potensi yang dimilikinya (Barseli et al., 2017). Bimbingan konseling Islam tidak hanya diberikan oleh guru BK namun guru PAI juga ikut andil untuk menunjukkan, mengatur, dan mengarahkan anak didiknya menyelaraskan tatanan kehidupan sesuai dengan petunjuk dari Allah swt. Guru PAI di samping tugasnya untuk memberikan pengetahuan agama juga memiliki peran untuk mengurangi kesulitan-kesulitan yang dialami peserta didik dengan memberikan jalan keluar dari permasalahan peserta didik sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist. Bimbingan konseling Islam yang diberikan berupa bimbingan akademik dengan upaya untuk mengembangkan kompetensi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran serta permasalahan yang dihadapinya (Nurmalasari et al., 2016).

Dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik, seorang guru harus memiliki keterampilan tertentu agar permasalahan tersebut

bisa terselesaikan. Keterampilan tersebut berupa keterampilan dalam memberikan bimbingan konseling Islam yang berupa keahlian untuk memotivasi, diagnosis, dan komunikasi (Wangsanata et al., 2022). Keahlian lain seperti mendengar dengan baik, kemampuan untuk memberikan umpan balik terhadap perasaan peserta didik, keahlian menyimpulkan permasalahan peserta didik juga sangat diperlukan (Bahrodin & Widiyati, 2021). Adapun tujuan seorang guru memiliki keterampilan yang telah disebutkan sebagai berikut (Wangsanata et al., 2022):

1. Sebagai supportive listening yang mampu memahami perasaan peserta didiknya
2. Guru mampu memahami dan mengelola situasi
3. Guru memiliki problem management
4. Mengubah semua hal buruk peserta didik yang bisa menyebabkan permasalahan
5. Guru mampu menunjukkan serta mewujudkan falsafah hidup peserta didiknya.

Dalam mewujudkan lima tujuan tersebut guru harus menguasai keterampilan konseling yang berupa (Hariko, 2017):

1. Keterampilan dasar

Berupa keterampilan bahasa tubuh, kontak mata, penampilan, jarak dan intonasi suara.

2. Keterampilan lanjutan

Berupa keterampilan empati, membuka diri, memahami peserta didik, konfrontasi, perilaku dan mengakhiri konseling.

Dalam memberikan Bimbingan Konseling Islam terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan diantaranya: (Sahputra, 2021)

1. Aspek Tauhid

Aspek tauhid merupakan sistem kepercayaan yang paling tinggi dimana dasarnya pada keyakinan terhadap ke-Esaan Allah SWT. Secara otomatis ketakwaan terhadap Allah akan membawa peserta didik untuk mempunyai akhlak yang terpuji. Guru PAI menanamkan nilai tauhid dengan meyakinkan kepada peserta didik bahwa semua perbuatan selalu dalam pantauan Allah SWT apabila kita selalu melaksanakan kebaikan maka tidak ada hasil yang mengkhianati proses. Nilai ini apabila ditanamkan secara mendalam terhadap peserta didik maka mereka akan memiliki keikhlasan dalam menerima segala keadaan termasuk pandemi. Mereka akan selalu berusaha keras, karena mereka yakin Allah akan memberikan hasil yang terbaik terhadap setiap proses yang mereka lalui.

2. Aspek akhlak

Akhlak dapat dikatakan sebagai cerminan jiwa yang diimplementasikan dalam perilaku manusia. Bimbingan Konseling Islam yang diberikan guru harus mampu menuntun peserta didiknya menjadi manusia yang berakhlak. Guru terutama guru PAI memberikan pembelajaran akhlak melalui pembiasaan interaksi sikap, tutur Bahasa, serta empati kepada peserta didiknya ketika pembelajaran berlangsung.

3. Aspek Ibadah

Ibadah merupakan pembuktian penghambaan diri terhadap Allah SWT. Melalui Bimbingan Konseling Islam guru memantau pembiasaan peserta didiknya dalam melakukan ibadah. Guru juga menanamkan dedikasi bahwa kegiatan belajar juga merupakan ibadah.

4. Aspek Pribadi

Dalam aspek ini guru menanamkan iman dan taqwa kepada Allah SWT, menanamkan penguatan diri serta mengembangkan kemampuan peserta didiknya. Guru memberikan dukungan terhadap bakat dan minat yang dipilih peserta didik apabila tidak menyimpang dari tuntunan Al-Quran dan Hadist.

5. Aspek Sosial

Guru membantu peserta didiknya untuk berhubungan dan mengenal lingkungan sekolah, teman dan guru lain yang dilandasi budi pekerti.

6. Aspek Akademik

Dalam aspek ini guru membimbing, mengarahkan dan memantau peserta didiknya dalam memecahkan masalah belajarnya.

Bimbingan konseling Islam dimaksudkan untuk menguatkan sifat religiusitas peserta didik. Apabila seorang guru khususnya guru PAI telah memiliki keterampilan dan mampu mengimplementasikan enam aspek Bimbingan Konseling Islam tersebut terhadap peserta didiknya, maka stress akademik yang dilatarbelakangi permasalahan-permasalahan akibat pandemic Covid 19 yang telah dianalisis dari beberapa jurnal akan teratasi secara perlahan. Berikut ini peneliti berusaha menguraikan solusi yang diberikan Bimbingan Konseling Islam terhadap latar belakang permasalahan yang telah dianalisis:

1. Faktor internal dari diri peserta didik seperti kurangnya minat belajar, kurang memahami materi dan lemahnya daya ingat terhadap pembelajaran

Solusi: menggunakan aspek tauhid dengan memberikan pemahaman secara mendalam kepada peserta didik ada Allah yang selalu memantau setiap perbuatannya. Sehingga mereka akan memiliki kemauan untuk belajar. Selain itu juga harus ditanamkan kepada peserta didik bahwa tidak ada usaha yang

menghianati hasil dengan ini mereka akan bersungguh-sungguh belajar tanpa ada tekanan. Karena itu semua murni kemauan dari peserta didik itu sendiri.

2. Faktor eksternal seperti guru atau dosen yang kurang profesional dalam memberikan pembelajaran, sarana dan prasarana belajar di lingkungan sekolah maupun di rumah yang kurang memadai, tidak tersedianya jaringan internet pada saat pembelajaran daring, guru atau dosen terlalu banyak memberikan tugas serta kurangnya dampingan belajar dari orang tua.

Solusi: sejalan dengan hasil penelitian Erna Puji Lestari dan A. Yusufi, bimbingan konseling Islam memberikan solusi untuk, menjadwalkan les tambahan sebagai upaya agar materi-materi yang diberikan pada saat pembelajaran dapat direview kembali (Lestari & Yusufi, 2021).

3. Kurangnya pemahaman terkait strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stress yang terjadi.

Solusi: Bimbingan Konseling Islam memberikan solusi dengan mengadakan pelatihan pengelolaan stress di sela-sela jam pembelajaran. Guru PAI bisa memberikan penggalan kisah Rasulullah ataupun sahabat yang berhubungan dengan menjaga kesehatan mental yang dapat mengolah emosi pendengarnya. Tujuannya untuk meminimalisir segala hal yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan (Putri & Yuline, 2021).

4. Peserta didik tidak mampu secara mandiri mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring.

Solusi: kembali lagi kepada enam aspek Bimbingan Konseling Islam. Guru secara perlahan mengarahkan peserta didiknya untuk mengerucutkan permasalahan peserta didik dan memberikan solusi jalan keluar yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

5. Kurangnya program pelayanan konseling untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan stres akademik dan motivasi belajar yang rendah pada peserta didik.

Solusi: guru terutama guru PAI dapat memprogramkan secara mandiri kegiatan Bimbingan Konseling Islam dengan cara memberikan Bimbingan di sela-sela proses pembelajaran.

6. Kesejahteraan emosional yang buruk

Solusi: Bimbingan Konseling Islam dengan membawa enam aspek penunjangnya yaitu tauhid, akhlak, ibadah, pribadi, sosial dan akademik memberikan pelatihan pengelolaan stress sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

7. Kurangnya pengajaran grit dan mindset berkembang, sebagai variabel dinamis

Solusi: Bimbingan Konseling harus mampu menanamkan mindset positif kepada peserta didik sehingga Bimbingan Konseling Islam dapat menumbuhkan kesehatan jiwa peserta didik, membentuk pribadi yang positif sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

Penutup

Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi stress akademik peserta didik diantaranya: Faktor internal, faktor eksternal, sarana dan prasarana, jaringan internet, guru atau dosen terlalu banyak memberikan tugas serta kurangnya dampingan belajar dari orang tua, Kurangnya pemahaman terkait strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stress yang terjadi, Peserta didik tidak mampu secara mandiri mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring, kurangnya program pelayanan konseling, kesejahteraan emosional yang buruk, kurangnya pengajaran grit dan mindset berkembang, sebagai variabel dinamis.

Bimbingan konseling Islam dimaksudkan untuk menguatkan sifat religiusitas peserta didik. Apabila seorang guru khususnya guru PAI telah memiliki keterampilan dan mampu mengimplementasikan enam aspek Bimbingan Konseling Islam tersebut terhadap peserta didiknya, maka stress akademik yang dilatarbelakangi permasalahan-permasalahan akibat pandemic Covid 19 yang telah dianalisis dari beberapa jurnal akan teratasi secara perlahan. Bimbingan Konseling Islam dapat menumbuhkan kesehatan jiwa peserta didik, membentuk pribadi yang positif sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

Referensi

- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas. *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS Y Tebuireng Jombang 2021*, 2, 1–8.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Batubara, H. H. (2018). Aplikasi Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(4), 447–452. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/511>

- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 52–60. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk/article/view/1135>
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Fitria, N. J. L. (2020). Penerapan Work From Home Dan Work From Office Dengan Absensi Online Sebagai Implikasi E-Government Di Masa New Normal Implementation of Work From Home and Work From Office With Online Absence As an E-Government. *Civil Service*, 14(1), 69–84.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2034>
- Kasih, F. (2020). Strategi Pembelajaran Teknik Umum Konseling Perorangan pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 113–126. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/89>
- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8030>
- Lestari, E. P., & Yusufi, A. (2021). Tingkat Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 129.
- Mosanya, M. (2021). Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(2), 159–174. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>
- Nazir. (1998). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.

- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid- 19 Implimentasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.4751>
- Nurhasanah, & Sa'adah, N. (2021). Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Pada Bimbel Cadiak Pandai Kabupaten Solok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(December), 129–146.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study From Home In The Middle Of The COVID-19 Pandemic: Analysis Of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791–1807. <http://iratde.com/index.php/jtde>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Prawitasari, I. (2020). Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: a Literature Review. *Syiar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluban ...*, 3(2), 123–130. <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Syiar/article/view/671>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Rambe, W., & Suhairi. (2022). Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring Di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Aryad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 197–203. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11996>
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.970>
- Sahputra, D. (2021). *Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi*. 8(1), 47–56.
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti

Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.

Wangsanata, S. A., Rahayu, S., Rosari, D. V., Anwar, S., & Anggraini, L. (2022). Manajemen Konseling Islam (Sebuah Alternatif Problem Solving Stress Akademik Siswa SD Pada Masa Pandemi Covid 19). *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(1).