



Peran Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Semester 5

Shoofii Syammari¹, Jayanti Putri², Ali Rachman³, Eklys Cheseda Makaria⁴

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Penulis koresponden, email: shoofii.syammari@ulm.ac.id

Abstract: Counseling guidance is also available at the tertiary level. However, not many students know about this. The purpose of this writing is for students to know the role of guidance and counseling in tertiary institutions, especially in overcoming the problem of academic stress in students. The method used in this paper is a literature review. Literature review, namely the author reviews, reads, identifies and evaluates relevant research literature from previous research which functions as the basis for the research being worked on. The results obtained from the literature studied are the role of counseling in higher education can be seen when information services are provided, in order to increase student motivation. Because basically the factor that causes academic stress experienced by students is low motivation to study so that some students are less able to arrange which things to do first. Not to mention that there are several activities carried out outside of learning activities that make students become stressed if they do not have strong motivation to study. Then the role of guidance counselors in tertiary institutions can be seen from the role of academic supervisors (PA) as companions of counseling guidance lecturers or counselors in tertiary institutions. However, due to the lack of knowledge of some lecturers (PA) about psychological problems and the general knowledge of students about BK at the tertiary level, it is more advisable for the university to share more information about this. And it can also be started from small things such as students majoring in guidance and counseling who can provide information to their peers about the services and role of guidance and counseling in tertiary institutions.

Keywords: Counseling Guidance, Accademic Stress, College student

Abstrak: Bimbingan konseling juga terdapat pada jenjang perguruan tinggi. Namun tidak banyak mahasiswa yang tahu akan hal tersebut. Tujuan penulisan ini adalah agar para mahasiswa mengetahui peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi khususnya dalam mengatasi permasalahan stres akademik pada mahasiswa. Metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah kajian literatur. Kajian literatur yaitu penulis mengkaji, membaca, mengidentifikasi serta mengevaluasi literatur penelitian yang relevan dari penelitian sebelumnya yang fungsinya sebagai dasar penelitian yang sedang di garap. Hasil yang didapat dari literatur – literatur yang dikaji adalah peran bimbingan konseling di perguruan tinggi bisa dilihat saat adanya layanan informasi diberikan, guna meningkatkan motivasi mahasiswa. Karena pada dasarnya faktor penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa adalah rendahnya motivasi belajar sehingga beberapa mahasiswa kurang bisa mengatur mana hal yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Belum lagi ada beberapa kegiatan yang dilakukan di luar kegiatan belajar yang membuat mahasiswa menjadi stres jika tidak memiliki motivasi yang kuat untuk belajar. Kemudian peran BK di perguruan tinggi bisa dilihat dari peran dosen pembimbing akademik (PA) sebagai

pendamping dosen bimbingan konseling atau konselor di perguruan tinggi. Namun karena kurangnya pengetahuan beberapa dosen (PA) terhadap masalah psikologis dan awamnya pengetahuan mahasiswa tentang BK pada jenjang perguruan tinggi maka lebih disarankan untuk pihak universitas lebih membagikan informasi mengenai hal tersebut. Dan juga bisa dimulai dari hal yang kecil seperti mahasiswa jurusan bimbingan konseling yang dapat memberikan informasi kepada teman sebaya mengenai layanan dan peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Keywords: Bimbingan Konseling, Stres Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Bimbingan konseling merupakan kegiatan layanan pemberian bantuan yang ditujukan untuk seseorang atau suatu kelompok. Terdapat dua kata dalam kalimat Bimbingan dan konseling yang mana keduanya memiliki definisi tersendiri. Kata bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan yang dilakukan guru BK untuk jenjang sekolah dan seorang ahli bergelar konselor untuk jenjang perguruan tinggi kepada seseorang atau suatu kelompok, yang sekiranya seseorang yang mendapat bantuan bisa memperluas kemampuan untuk mandiri dan menggunakan serta memperluas kemampuan diri sendiri sesuai dengan norma – norma yang berlaku dimasyarakat. Untuk kata konseling sendiri merupakan proses bantuan ataupun Interaksi antara seorang guru BK atau konselor kepada seseorang atau yang disebut konseli (Korompot, 2020). Sehingga bisa disimpulkan jika bimbingan dan konseling merupakan kegiatan atau proses pemberian bantuan oleh guru BK atau konselor kepada konseli, dengan tujuan agar konseli bisa secara mandiri menyelesaikan masalahnya menggunakan kemampuan dirinya sendiri yang diarahkan oleh guru BK atau konselor. Dari pengertian tersebut bisa dilihat bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam instansi pendidikan tanpa terkecuali dan memandang jenis kelamin, umur, jabatan dan lainnya. Termasuk pada jenjang perguruan tinggi yang mana mahasiswa perlu juga mendapatkan bimbingan dan konseling, walaupun mahasiswa sudah termasuk kategori usia dewasa, yang mana usia dewasa selalu dipandang sudah mencapai tingkat dimana seseorang sudah mampu menghadapi segalanya. Pendapat tersebut tidak salah dan tidak sepenuhnya benar. Karena ciri orang dewasa atau pun seseorang yang sudah mengalami masa baligh sudah bisa membedakan mana hal yang baik dan yang salah. Namun disisi lain tidak semua orang mampu akan hal tersebut, sehingga mereka perlu yang namanya arahan untuk memaksimalkan kemampuan diri sendiri.

Masa dewasa merupakan masa peralihan dari masa remaja. Masa dewasa terbagi menjadi beberapa tahapan, namun penulis fokus pada usia mahasiswa yang tergolong pada masa dewasa awal yaitu dari kisaran usia 18 – 40 tahun yang mana usia mahasiswa pada umumnya adalah kisaran 18 – 23 tahun. Masa dewasa awal ini juga disebut masa adaptasi akan bentuk kehidupan dan harapan sosial yang baru (Jannah dkk., 2021). Pada dasarnya, semakin bertambah usia maka akan semakin bertambah pula masalah ataupun beban yang dihadapi. Apalagi jika dilihat dari usia maka masa dewasa ini merupakan masa yang paling lama dilewati dari setiap individu. Dan jika dari awal seseorang mengalami kegagalan disalah satu tugas perkembangannya maka hal ini tentu akan berdampak besar bagi kehidupan mereka selanjutnya dan tidak menutup kemungkinan mereka akan mengalami kegagalan terus menerus jika tidak mendapatkan bantuan dengan segera. Salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa adalah ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi pada pola pembelajaran yang ada di perguruan tinggi. Karena sistem pembelajaran di perguruan tinggi

yang berbeda mulai dari jumlah mata kuliah atau bisa dikenali dengan mata pelajaran yang ditentukan dengan bebas, sehingga hal ini berpengaruh pada masa studi yang luas serta bentuk tugas yang sangat bervariasi dan mereka diharuskan untuk mencari kebenaran melalui penelitian – penelitian yang dilakukan sehingga tidak hanya sebatas mengerjakan saja. Ketidakmampuan mereka untuk menghadapi hal tersebut akan membuat mereka stress pada bidang akademik.

Stres akademik merupakan keadaan dimana seorang mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan antara beradaptasi dan tuntutan akademik yang akan menimbulkan tekanan, ketegangan fisik, psikologis serta perubahan pada tangkai laku (Siregar & Putri, 2019). Terdapat beberapa penyebab yang membuat mahasiswa mengalami stress akademik diantaranya tidak mampu membuktikan keunggulan akademik layaknya di sekolah, luasnya persaingan yang ketat, kurang mampunya manajemen waktu, kurang mampu menyesuaikan diri dari awal masuk perkuliahan, melakukan kegiatan kuliah sambil bekerja, kurang mampu menyesuaikan perubahan pola pikir. Selain fokus pada bidang pribadi dan pembelajaran, adapun faktor eksternal yaitu dorongan status sosial yang mana seperti yang kita ketahui zaman sekarang status sosial lebih dipandang. Seseorang yang dari kualifikasi akademik yang tinggi maka akan dihormati dan disegani oleh masyarakat. Dan seseorang yang dari kualifikasi akademik yang rendah maka akan pandang biasa bahkan tidak berguna. Kemudian ekonomi dan fasilitas yang kurang memadai mahasiswa untuk menjadi unggul, serta orang tua yang cenderung egois kepada anaknya. Hal ini terlihat dari sebagian mahasiswa yang merasa kurang cocok dengan jurusan yang diambil karena terpaksa mengikuti keinginan orang tua yang tidak menutup kemungkinan mahasiswa tersebut tidak tenang dalam mengikuti kegiatan perkuliahannya (Badri, 2020). Yang mana penyebab – penyebab di atas tidak seluruhnya dapat diselesaikan oleh mahasiswa tersebut secara pribadi ataupun pertolongan dari teman. Hal ini lah yang mendasari perlunya peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk membantu permasalahan mahasiswa dari yang ahlinya (Darussyamsu dkk., 2021).

Awamnya pengetahuan mahasiswa mengenai layanan bimbingan konseling pada perguruan tinggi adalah hal yang perlu diperhatikan. Sebab beberapa mahasiswa menganggap bahwa layanan tersebut hanya sampai pada jenjang sekolah menengah, dan tidak sedikit mereka kebingungan untuk berkeluh kesah kepada orang yang tepat. Sehingga tujuan penelitian ini ialah melihat peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi khususnya dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswanya. Serta memberikan manfaat untuk mahasiswa mampu melewati kehidupannya sebagai mahasiswa yang efektif di lingkungan kampus.

Hal ini diperkuat melalui penelitian – penelitian sebelumnya terkait peran bimbingan konseling di perguruan tinggi. Seperti penelitian Imron Mustofa dan Moch Kalam Mollah (Mustofa & Mollah, 2019) mengenai ruang lingkup bimbingan dan konseling di perguruan tinggi salah satunya yang menjadi fokus peneliti ialah bimbingan akademis. Yang mana disini difokuskan upaya menolong mahasiswa dalam menentukan program studi tiap semesternya, penyelesaian studi dalam tiap mata kuliah, memilih metode serta sumber belajar, penyesuaian diri dalam mata kuliah. Hal tersebut tentu menjadi acuan peneliti dalam melihat peran bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Kemudian juga didasari oleh penelitian Neni Noviza (Noviza, 2019) yang mana peran dosen penasihat akademik (PA) sebagai bagian dari ruang lingkup bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Yang mana pembimbing atau penasihat akademik (PA) merupakan tingkat prodi atau program

studi yang mana dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membantu mahasiswa. Karena setiap mahasiswa pasti memiliki 1 dosen pembimbing akademik yang memiliki kewajiban dan tanggung jawab secara umum yakni membimbing mahasiswa dalam melakukan proses pendidikan sehingga dapat selesai dalam waktu yang tepat. Dosen pembimbing akademik ialah salah satu dari bagian bimbingan konseling pada tingkat program studi yang diharapkan bisa membantu mahasiswa untuk melawan permasalahan stress akademik yang dihadapinya.

Peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi hendaknya meminimalisir masalah stres akademik yang dialami para mahasiswa. Karena hal ini menjadi salah satu alasan penting mengapa bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu di perhatikan. Karena dalam penelitian Indah Indria dan kawan – kawan (Indria dkk., 2019) yang menyebutkan 13% mahasiswa mengalami stres yang sangat tinggi, 58% mengalami stres akademik yang tinggi, dan 29% mengalami stres akademik yang sedang. Hal ini tentu menjadi urgensi tiap perguruan tinggi karena melihat angka yang menjadi tingkat stress pada mahasiswa. Hal ini juga didasari pada tingkat kasus bunuh diri pada mahasiswa salah satunya akibatnya dari stres akademik yang dialami. Seperti kasus mahasiswa di Yogyakarta pada tahun 2021 yang mana perempuan dengan inisial KAM (20) mahasiswi fakultas teknik industry yang mana korban stress akibat ada dua tugas mata kuliah yang dirasa berat sehingga korban milih mengakhiri hidupnya dengan meminum racun tikus.

Dari bukti dan kasus di atas hendaknya menjadi perhatian bagi setiap perguruan tinggi, sebab masalah sekecil apapun tidak menutup kemungkinan untuk seseorang melakukan hal yang dirasa irasional. Dan juga tingkat kekuatan mental seseorang berbeda – beda, sehingga walaupun setiap mahasiswa berada dikisaran usia yang sama, namun kemampuan setiap individu berbeda – beda dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Oleh karena itu penulis tertarik meneliti terkait peran bimbingan dan konseling untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa khususnya mahasiswa semester 5 yang mana semester tersebut merupakan semester pertengahan tiap mahasiswa melakukan perkuliahan.

METODE

Kajian literatur digunakan sebagai metode dalam penulisan penelitian ini. Kajian literatur ataupun kajian pustaka merupakan metode yang dilakukan dalam bentuk mengidentifikasi, menelaah, dan mencermati pengetahuan. Isi dari metode kajian literatur ini ialah penjelasan mengenai penelitian – penelitian sebelumnya yang kemudian dikaji ulang dan dikaitkan dengan penelitian penulis yang akan dilakukan. Dalam hal ini tentu berisi tinjauan yang kritis dari setiap literatur yang dikaji oleh penulis (Fitrah & Luthfiah, 2017). Kajian literatur juga disebut tinjauan pustaka, yaitu penulis mengkaji, membaca, mengidentifikasi serta mengevaluasi literatur penelitian yang relevan dari penelitian sebelumnya yang fungsinya sebagai dasar penelitian yang sedang di garap (Sudarmanto dkk., 2021).

Sumber – sumber yang bisa digunakan dalam kajian literatur yaitu buku, jurnal, majalah, e-book, artikel ataupun sumber di internet yang terverifikasi untuk penelitian seperti *google scholar* yang tentunya berkaitan dengan penelitian yang ingin dibahas. Tujuan dilakukannya kajian literatur yaitu untuk menemukan variabel yang akan diteliti, membedakan apa yang telah dilakukan, menentukan apa yang perlu dilakukan, mensintesis dan mendapatkan perspektif baru, serta menentukan makna dan hubungan antar variable yang akan diteliti penulis (Prasela dkk., 2020). Variabel yang penulis bahas dalam penelitian ini ialah stress akademik mahasiswa

di perguruan tinggi dan melihat peran BK akan hal tersebut. Oleh karena itu, disini penulis menggunakan kajian literatur sejumlah 23 buah dengan bentuk 3 buku, 5 jurnal internasional dan 15 jurnal nasional, berkaitan dengan variabel yang diteliti dengan batas tahun terbit 5 tahun terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan beberapa kajian literatur, dapat dipahami bahwa stres yang dialami oleh setiap orang itu pasti berbeda – beda. Pada umumnya untuk stres yang dihadapi seorang pelajar ialah dalam masalah akademik. Sebagian besar sumber stres para pelajar itu berasal dari masalah akademik yang dialami karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik. Fenomena ini biasa dikenal dengan sebutan stress akademik. Stres akademik adalah respon dari psikis dan fisik yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengubah perilaku atau penampilan seseorang melalui serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru karena adanya tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuannya (Barseli dkk., 2020).

Stres akademik dialami terutama karena stres yang berasal dari beban kerja yang berlebihan, kesulitan ujian, tugas yang panjang, takut tidak berhasil, dan kekhawatiran tentang pekerjaan di masa depan (Green dkk., 2022). Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu *self efficacy*. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah maka tidak bisa mengerjakan tugas sesuai kemampuannya sehingga hal ini membuat seseorang menjadi tidak mampu dalam beradaptasi pada lingkungan (Siregar & Putri, 2019). Untuk faktor eksternal yaitu dikenal sebagai peristiwa eksternal (stresor) yang berpotensi memicu stres akademik. Stresor akademik sebagai pemicu stres sehari-hari merupakan kejadian umum yang dapat menimbulkan stres bagi sebagian individu. Stresor akademik yaitu stres dari proses belajar mengajar atau hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar seperti gaya belajar, tekanan untuk lulus, masa studi, mencontek, banyak tugas, pencapaian prestasi, keputusan karir masa depan, dan manajemen stress (Hidayah dkk., 2019). Tasalim & Cahyani (2021) Stres pada mahasiswa dipicu oleh kesulitan adaptasi dalam proses belajar, seperti gaya mengajar dosen yang tidak sesuai, jadwal kuliah yang tidak konsisten, dan relasi sosial yang kurang mendukung. Rendahnya motivasi membuat mahasiswa merasa terbebani tugas tanpa arah yang jelas. Ketika tidak memiliki mekanisme koping yang kuat, mahasiswa cenderung kesulitan menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan tekanan. Kombinasi faktor-faktor tersebut memperbesar risiko stres dan menghambat proses belajar.

Jika dikaitkan dengan hal di atas, maka dapat dilihat hal yang paling dominan mempengaruhi stres pada mahasiswa yaitu melalui respon mereka ketika memasuki awal perkuliahan atau adaptasi proses belajar. Khususnya mahasiswa semester 5 sekarang tahun 2022 yang masuk perkuliahan pada tahun 2020 saat pandemi melakukan kegiatan perkuliahan secara online selama kurang lebih 1 tahun setengah. Dalam jurnal Anna Aisa (2021) (Aisa, 2021) yang membahas stres akademik yang dialami mahasiswa terhadap kuliah online terlihat saat mahasiswa kesulitan memahami materi perkuliahan yang diberikan secara online, kurang bisa menyelesaikan tekanan tugas dan tuntutan kuota yang selalu harus dipenuhi selama kuliah, dan tuntutan wilayah tempat tinggal yang mendukung kestabilan koneksi internet itu sendiri sehingga belajar melalui internet sulit dilakukan di daerah tertentu karena jaringannya kurang

memadai. Kendala lain yang juga dihadapi mahasiswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, dan tugas kuliah yang menumpuk. Mahasiswa mengalami stres akademik karena berbagai tuntutan akademik yang harus mereka selesaikan. Siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru ini akan mengalami stres akademik (Wahyudi dkk., 2021). Hal ini diperkuat dalam jurnal Dony Darma Sagita, Wiwi Rhamadona (2021) (Sagita,D & Rhamadona, 2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun atau semester awal cenderung merasa kewalahan seperti: perbedaan latar belakang budaya, tempat tinggal baru untuk mahasiswa rantau, kurikulum pembelajaran yang berbeda pada waktu yang berbeda, keterampilan manajemen yang buruk karena kesibukan di perguruan tinggi, Kemudian stres akademik akan meningkat setiap semesternya. Hal ini menyebabkan mahasiswa semester akhir mempersiapkan skripsi mereka. Karena penulisan skripsi adalah untuk memenuhi syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana, maka keberadaan skripsi semakin meningkatkan tuntutan belajar mahasiswa.

Mungkin setiap mahasiswa pernah mengalami stres akademik, apalagi untuk beberapa orang yang mungkin tidak pandai dalam menyesuaikan diri dan pola pembelajaran baru saat transisi dari jenjang sekolah menengah ke jenjang universitas. Ditambah jika dari awal mereka melakukan pembelajaran online yang mungkin sebelumnya tidak pernah dilakukan pada jenjang sekolah sehingga harus melakukan penyesuaian double yaitu penyesuaian pembelajaran online dan pembelajaran di tingkat universitas, untuk itu stress akademik pada mahasiswa bertambah jika mahasiswa tersebut memang dari awal sudah kurang mampu dalam penyesuaian diri. Adapun ciri – ciri mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu menunjukkan gejala emosional salah satunya kecemasan. Kecemasan mengacu pada kurangnya kemampuan untuk menghadapi ketidakberdayaan neurotik, merasa tidak aman, ketidakdewasaan, tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan inilah yang akan menimbulkan stres akademik yang terus menerus bahkan depresi, sehingga mengganggu kehidupan efektif siswa (Neviyarni dkk., 2018).

Untuk itu, perlu diperhatikan kesehatan pada mahasiswa khususnya pada aspek psikologis ataupun mentalnya. Disini peran orang tua, dosen, maupun universitas dapat mengambil handil dalam penanganan stres akademik pada mahasiswa, sebab mereka merupakan faktor pendukung yang bisa memberikan fasilitas untuk menyelesaikan masalah yang dialami mahasiswa. Hendaknya orang tua ataupun lingkungan keluarga bisa memberikan dukungan sosial terhadap anaknya dengan memperhatikan kesehatan anaknya (Pajarianto dkk., 2020). Namun kebanyakan untuk mahasiswa yang tidak tinggal dengan orang tua atau istilahnya tinggal di kos, membuat mereka kurang maksimal untuk mendapat dukungan ataupun interaksi dengan orang tua. Disinilah peran dosen sangat dimaksimalkan khususnya guru BK ataupun konselor dalam menangani mahasiswa yang mengalami stres akademik. Peran konseling pada perguruan tinggi sangat penting. Namun tidak sedikit mahasiswa yang masih awam dan belum mengetahui bahwa ada bimbingan konseling di perguruan tinggi. Nyatanya mereka hanya menganggap bahwa layanan bimbingan konseling hanya sampai pada jenjang sekolah menengah. Seperti hasil dalam jurnal Rahmawati Darussyamsu dkk (2021) yang berjudul “Pentingnya Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Pendidikan Tinggi; Perspektif Mahasiswa Pendidikan Biologi” yaitu beberapa mahasiswa yang tidak mengetahui adanya layanan BK di PT salah satunya di Universitas Negeri Padang (UNP). Padahal di universitas itu sendiri sudah berdiri sejak tanggal 23 September 1985 berdasarkan SK Rektor IKIP Padang

Nomor: 87/C.III/PT.37/1985 (Darussyamsu dkk., 2021). Sehingga hal ini memberikan bukti bahwa layanan bimbingan konseling harus lebih di paparkan agar mahasiswa mengetahui bahwa ada layanan tersebut di perguruan tinggi. Karena konseling digambarkan sebagai salah satu upaya perubahan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan institusi pendidikan tinggi untuk mencapai titik optimal yang diharapkan. Oleh karena itu, konseling harus direncanakan sebaik mungkin, yaitu dengan mengidentifikasi kebutuhan siswa akan soft skill dan hard skill yang akan membantu mereka dan institusi pendidikan tinggi mereka berkembang (Arifudin dkk., 2020).

Peran bimbingan konseling di perguruan tinggi bisa dilihat saat adanya layanan informasi diberikan, guna meningkatkan motivasi mahasiswa. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu kurangnya motivasi. Layanan informasi merupakan layanan konseling yang memungkinkan mahasiswa untuk mengakses dan memahami berbagai informasi (informasi pendidikan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan untuk kepentingannya. Oleh karena itu, konseling perlu memperhatikan permasalahan mahasiswa yang kurang motivasi dengan adanya bantuan dosen (PA) (Arifudin dkk., 2020). Peran dosen penasihat akademik (PA) ialah sebagai pendamping dosen bimbingan konseling atau konselor di perguruan tinggi. Karena pada dasarnya disetiap program studi memiliki dosen penasihat akademik (PA) yang dibagi menyesuaikan jumlah mahasiswanya dan tidak akan terlepas dari peran dosen penasehat akademik.

Dosen Penasihat Akademik (PA) adalah dosen yang ditunjuk untuk membimbing mahasiswa, berfungsi sebagai sumber informasi, menampung kesulitan, membimbing mahasiswa dan memberikan nasihat serta memantau aktivitas mahasiswa. Upaya pembimbing secara berkala dilakukan dan terarah untuk memotivasi kegiatan pembelajaran agar mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik yang maksimal (Khairun & Hakim, 2018). Yang artinya dosen (PA) sebagai sarana pendukung untuk mahasiswa meningkatkan motivasinya agar mengurangi kadar stres selama perkuliahan. Namun tidak semua dosen penasihat akademik (PA) di setiap program studi mampu menyelesaikan masalah mahasiswa yang bersifat umum, sehingga tetap bimbingan konseling diperlukan dalam perguruan tinggi. Dalam hasil penelitian Neni Noviza (2019) tentang “Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Web dalam Mengatasi Keterbatasan Fungsi dan Peranan Penasehat Akademik Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang” mengenai bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan di perguruan tinggi karena bisa membantu mahasiswa memecahkan/menangani masalah serta menambah wawasan/ilmu dan skil. Dalam bentuk layanan berupa media website untuk layanan bimbingan konseling dalam membantu mengatasi keterbatasan peran dan fungsi dosen pembimbing akademik (Noviza, 2019).

Selain itu juga, dalam jurnal artikel Imron Mustafa & Moch Kalam Mollah (2019) dengan judul “Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Negeri” dapat dipahami bahwa peran bimbingan konseling di perguruan tinggi bisa dilihat dalam bentuk model parsonian. Yaitu model bimbingan yang berupaya mencocokkan karakteristik (kemampuan, minat dan tempramen) dengan persyaratan suatu pekerjaan. Hal ini berguna mengurangi stres akademik mahasiswa sehingga mahasiswa tahu minat dan bakat mereka agar tidak memaksakan kemampuan di luar batasnya. Kemudian ada juga model bimbingan akademis. Bimbingan ini berfokus pada bantuan mahasiswa dalam hal akademiknya

sehingga mengurangi stres akademiknya. Bisa dengan bentuk bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu (Mustofa & Mollah, 2019).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Beberapa masalah bisa dialami oleh mahasiswa, baik di bidang akademik maupun non akademik. Salah satu masalah yang paling banyak terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan keadaan dimana seorang mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan antara beradaptasi dan tuntutan akademik yang akan menimbulkan tekanan, ketegangan fisik, psikologis serta perubahan pada tangkai laku. Untuk itu diperlukannya bimbingan konseling di perguruan tinggi guna menyelesaikan masalah tersebut. Peran konseling pada perguruan tinggi sangat penting, karena konseling digambarkan sebagai salah satu upaya perubahan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan institusi pendidikan tinggi untuk mencapai titik optimal yang diharapkan.

REFERENSI

- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 62–77. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i1.1808>
- Arifudin, O., Sofyan, Y., Sadarman, B., & Tanjung, R. (2020). Peranan Konseling Dosen Wali Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(02), 237–242.
- Badri, N. (2020). Peran Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*, 80–86.
- Barseli, M., Ildil, 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>
- Darussyamsu, R., Suhaili, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2021). The Importance Of Guidance And Counseling Services In Higher Education; Biological Education Student Perspective. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 15(1), 59–68. <https://doi.org/10.31540/jpp.v15i1.1273>
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadrin, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. (2019). Academic Stress and its Sources among First Year Students of Islamic Higher Education in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 535–551. www.ijicc.net
- Indria, I., Siregar, J., Herawaty, Y., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(1), 21–34.
- Jannah, M., Rozaina Kamsani, S., & Mohd Ariffin, N. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 114–143.

- Khairun, D. Y., & Hakim, I. al. (2018). Profil Layanan Dosen Pembimbing Akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 31–34.
- Korompot, S. (2020). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penanganan Pandemi Covid 19. *In Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 80–86. <https://tirto.id/eExK>
- Mustofa, I., & Mollah, Moch. K. (2019a). Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Negeri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(2), 143–166. <https://doi.org/10.33367/ijies.v2i2.1007>
- Mustofa, I., & Mollah, Moch. K. (2019b). Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Negeri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(2), 143–166. <https://doi.org/10.33367/ijies.v2i2.1007>
- Neviyarni, N., Andriani, I., & Ahmad, R. (2018). Academic Stress Level Guidance And Counseling Students At Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.24036/0201872100008-0-00>
- Noviza, N. (2019). Model Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Web dalam Mengatasi Keterbatasan Fungsi dan Peranan Penasehat Akademik Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 3(2), 85–90.
- 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. *Talent Development & Excellence*, 12(2s), 1791–1807. <http://www.iratde.com>
- Prasela, N., Witarsa, R., & Ahmadi, D. (2020). Kajian Literatur Tentang Hasil Belajar Kognitif Menggunakan Model Pembelajaran Langsung Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 3(2), 209–216.
- Sagita Dony, D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i1.5049>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sudarmanto, E., Kurniullah, A. Z., & Revida, E. (2021). *Desain Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Jawa Barat: Guepedia.
- Wahyudi, H., Dharsana, K., & Suranata, K. (2021). Development of Self-Change Classical Guidance Module to Reduce Student's Stress Due to COVID-19. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(2), 92–98. <https://doi.org/10.23887/bisma.v5i2>