



PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK SISWA SMA

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana dalam Bidang Ilmu Komunikasi

Oleh

Narizwari Rahmadya Putri

41182037210029

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025 M/1447 H**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini

Bekasi, 17 Juni 2025



Narizwari Rahmadya Putri

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa SMA

Nama : Narizwari Rahmadya Putri

NPM : 41182037210029

Konsentrasi : *Public Relations*

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Komunikasi, Sastra, dan Bahasa

Telah memenuhi syarat dan mendapat persetujuan dosen pembimbingan untuk mengikuti ujian sidang skripsi sebagai prasyarat yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa, Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 17 Juni 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu
Komunikasi


The signature is written in blue ink over a circular official stamp of Universitas Islam 45 Bekasi. The stamp contains the text 'UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI' and 'FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA'.

Winda Primasari, M.Si
NRP.45.1.01.02.2012.016

Menyetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi


The signature is written in blue ink.

Winda Primasari, M.Si
NRP.45.1.01.02.2012.016

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

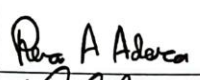
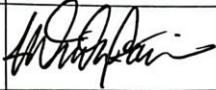
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa SMA"

Telah dipertahankan di hadapan sidang dewan penguji skripsi pada:

Hari : Rabu
 Tanggal : 25 Juni 2025
 Waktu : 13.00-14.00
 Oleh
 Nama : Narizwari Rahmadya Putri
 NPM : 41182037210029
 Program Studi : Ilmu Komunikasi

DEWAN PENGUJI

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan
Ketua Sidang	Saepudin, S.S., M.Soc.Sc	
Penguji I	Reza A Adara, M.A.	
Penguji II	Winda Primasari, M.Si	

Bekasi, 10 Juli 2025

Mengesahkan,
 Dekan Fakultas Komunikasi,
 Sastra, dan Bahasa


Saepudin, S.S., M.Soc.Sc
 NRP. 45.1.01.11.2011.031

Mengetahui,
 Ketua Program Studi Ilmu
 Komunikasi


Winda Primasari, M.Si
 NRP.45.1.01.02.2012.016

ABSTRAK

Universitas Islam 45
Bekasi (UNISMA
Bekasi) Program Studi
Ilmu Komunikasi
Fakultas Komunikasi
Sastra, dan Bahasa 2025.

Narizwari Rahmadya Putri (41182037210029)

“Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa SMA”

Di bawah bimbingan Ibu Winda Primasari, M.Si

(112 Halaman + CXII Halaman), (1 tabel), (6 gambar), (2 bagan),
(14 lampiran)

Penelitian ini meneliti tentang peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akaemik siswa SMA. Penelitian ini didasari pada banyaknya siswa SMA mengalami stress akademik disekolah dikarenakan tugas yang menumpuk maupun tuntutan orang tua. Program bimbingan konseling sekolah membantu siswa SMA dalam mengatasi permasalahan akademik maupun non-akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akademik siswa SMA melalui program konseling sekolah. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan teori interaksi simbolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik komunikasi verbal dan non-verbal berpengaruh kepada keterbukaan siswa dalam konseling yang dapat membentuk konsep diri yang positif dengan menggunakan elemen *mind*, *self*, dan *society*.

Kata kunci: Guru Bimbingan Konseling, Komunikasi Konseling, Stress Akademik

ABSTRACT

*Islamic University 45 Bekasi
(UNISMA Bekasi) Study of
Communication Science
Faculty of Communications,
Literature and Language 2025*

Narizwari Rahmadya Putri/41182037210029

*The Role of Guidance and Counseling Teachers in Overcoming
Academic Stress in High School Students*

Under the guidance of Mrs. Dr. Winda Primasari, M.Si

*(112 Pages + Page CXII), (1 table), (6 figures), (2 charts), (14
appendices)*

This study examines the role of guidance and counseling teachers in addressing academic stress in high school students. This research is based on the fact that many high school students experience academic stress at school due to mounting assignments and parental demands. School guidance and counseling programs help high school students overcome both academic and non-academic problems. The purpose of this study is to determine the role of guidance and counseling teachers in addressing academic stress in high school students through school counseling programs. The method used in this study was a qualitative descriptive method with symbolic interaction theory. The results indicate that verbal and nonverbal communication techniques influence students' openness to counseling, which can shape a positive self-concept using elements of the mind, self, and society.

Keywords: *Guidance and Counseling Teachers, Counseling Communication, Academic Stress.*

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa SMA”. Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran sangat peneliti harapkan untuk perbaikan diri di masa yang akan datang. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Komunikasi, Sastra, dan Bahasa

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu tak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti mengucapkan rasa hormat dan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu, diantaranya:

1. Allah Subhanahu wa ta’ala, selaku Tuhan, Pencipta dan Pemilik Kehidupan.
2. Bapak Saepudin, S.S., M.Soc.Sc., selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi, Sastra, dan Bahasa, Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Winda Primasari, M.Si selaku dosen pembimbing dan juga Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi.
4. Dosen-dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam 45 Bekasi, yang telah memberikan ilmu bermanfaat kepada peneliti sebagai bekal pelaksanaan skripsi.
5. Orang tua yaitu mama, kakak, dan alm. ayah saya, yang selalu memberi doa dan dukungan baik itu secara langsung atau tidak, selama mengerjakan skripsi, serta keluarga besar

saya terutama Om Ed dan Budang, yang telah mendukung selama saya mengerjakan skripsi.

6. Trisha, Catellya, Putri, Dyas, Fira, dan teman-teman satu bimbingan, sebagai sahabat dan teman peneliti, terima kasih sudah memberikan semangat dan membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini dengan lancar.
7. Kepada rekan-rekan seperjuangan semuanya, mahasiswa dan mahasiswi prodi Ilmu Komunikasi Universitas Islam 45 Bekasi Angkatan 21, yang sudah menemani dan mendukung secara penuh kepada peneliti dalam masa perkuliahan maupun bimbingan. Semoga kita semua diberikan kesuksesan.
8. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah berjuang dan berusaha sejauh ini hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga peneliti sukses dan bisa menggapai cita-cita setinggi langit.
9. Kepada boneka-boneka saya, terimakasih telah menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi hingga akhir.
10. Kepada NCT Dream, terimakasih telah memberi semangat dalam bentuk lagu yang selalu peneliti dengarkan disaat mengerjakan skripsi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik dan cepat.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran untuk perbaikan kedepannya agar lebih baik lagi.

Bekasi, 17 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'N' and 'P' with a star-like flourish above the 'P'.

Narizwari Rahmadya Putri

DAFTAR ISI

PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK SISWA SMA	1
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Penelitian Akademik	6
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Rujukan Penelitian Terdahulu.....	8
2.1.1 Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Konsep Diri Santri Di Pondok Pesantren Safiinatudaarain Teluk Betung Timur Bandar Lampung (2020)	8
2.1.2 Hubungan Anatara Self-Esteem Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019	9
2.1.3 Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan (2021)	10
2.1.4 Peningkatan Kesadaran Guru mengenai Burnout untuk Mendukung Kesehatan Mental (2022).....	10
2.2 Perbedaan dan Persamaan Penelitian Terdahulu.....	11
2.3 Kerangka Teori dan Konseptual.....	13
2.3.1 Komunikasi Antarpribadi	13
2.3.2 Teori Interaksi Simbolik.....	15

2.3.3	Konsep diri.....	18
2.3.4	Komunikasi Konseling.....	20
2.3.5	Guru Bimbingan Konseling	22
2.3.6	Siswa.....	23
2.3.7	Stress Akademik	24
2.4	Kerangka Pemikiran	28
BAB III METODE PENELITIAN		29
3.1	Jenis Penelitian	29
3.2	Unit Analisis	29
3.3	Pengumpulan Data	30
3.3.1	Data Primer	30
3.3.2	Data Sekunder.....	31
3.4	Key Informan dan Informan	32
3.5	Definisi Konseptual	32
3.6	Teknik Analisis Data.....	34
3.7	Keabsahan Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.1	Profil Sekolah YP IPPI Jakarta.....	37
4.1.2	Visi Dan Misi Sekolah SMAS YP IPPI Jakarta	38
4.1.4	Logo Sekolah YP IPPI Jakarta	41
4.1.5	Struktur Organisasi Sekolah SMAS YP IPPI Jakarta	42
4.2	Profil Key Informan dan Informan	42
4.3	Hasil Penelitian.....	43
4.3.1	Teknik Komunikasi Verbal.....	44
4.3.2	Teknik Komunikasi Non-Verbal	50
4.4	Pembahasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		62

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran.....	24
Bagan 4.1 Struktur Sekolah SMAS YP IPPI Jakarta.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian.....	9
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 2 Lembar Catatan Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 3 Surat Perizinan Kampus dan Surat Balasan Sekolah YP IPPI Jakarta	69
Lampiran 4 Hasil Wawancara Key Informan 1	71
Lampiran 5 Hasil Wawancara Key Informan 2	76
Lampiran 6 Hasil Wawancara Key Informan 3	81
Lampiran 7 Hasil wawancara Informan 1	86
Lampiran 8 Hasil Wawancara Informan 2	89
Lampiran 9 Hasil Wawancara Informan 3	92
Lampiran 10 Hasil Wawancara Informan 4	94
Lampiran 11 Hasil Wawancara Informan 5	96
Lampiran 12 Hasil Wawancara Informan 6	99
Lampiran 13 Hasil Wawancara Informan 7	107
Lampiran 14 Turnitin	112

Lampiran 14 Turnitin

Narizwari Rahmadya Putri_41182037210029_Ilmu Komunikasi.pdf			
ORIGINALITY REPORT			
14%	14%	3%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.uma.ac.id Internet Source		2%
2	j-innovative.org Internet Source		1%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source		1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		1%
5	digilib.iainkendari.ac.id Internet Source		1%
6	pdfs.semanticscholar.org Internet Source		1%
7	lib.unnes.ac.id Internet Source		1%
8	123dok.com Internet Source		1%