

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 7 No. 1 Januari - Juni 2021 Hal 66-74 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/

UPAYA MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK DI MTSN 9 PADANG PARIAMAN

Harnita Putri Saleh* , Gusril Kenedi & Asri Atuz Zeky

Email : harnita961234@gmail.com

UIN Imam Bonjol Padang

Abstract : *Based on the initial observations, the researchers found that there were several cases of learning stress on students at MTsN 9 Padang Pariaman, namely feeling afraid to face exams, not being confident in action, not being able to do assignments, being disappointed, and feeling that the teacher was unfair. The stress of learning for students must be addressed immediately so as not to interfere with the academic fluency of students. Therefore, through this study, researchers will discuss how the efforts of guidance and counseling teachers in overcoming the learning stress of students at MTsN 9 Padang Pariaman. This research belongs to the type of descriptive qualitative research with the research subjects being students of class VIII MTsN 9 Padang Pariaman. The research data were collected through observation, through interviews with students and counseling guidance teachers and through documentation. The research data were then analyzed using the Milles and Huberman model. Based on the research, it is known that there are three efforts made by the guidance and counseling teacher to overcome the learning stress of students, namely through group counseling services, group guidance services and individual counseling services. The provision of this service is adjusted to the assessment given to students. Through the services provided, the problem of student learning stress can be reduced and even resolved.*

Keywords: *[learning stress; students; service.*

Abstrak : Berdasarkan observasi awal peneliti menemukan ada beberapa kasus stres belajar pada peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman yaitu perasaan takut menghadapi ujian, tidak percaya diri dalam tindakan, tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil. Stres belajar belajar peserta didik ini harus segera diatasi agar tidak mengganggu kelancaran akademik peserta didik. oleh sebab itu melalui penelitian ini peneliti akan membahas bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII MTsN 9 Padang Pariaman. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, melalui wawancara dengan peserta didik dan guru bimbingan konseling serta melalui dokumentasi. Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan model Milles dan Huberman. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa ada tiga upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres belajar peserta didik yaitu melalui layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual. Pemberian layanan ini disesuaikan dengan asesment yang diberikan kepada peserta didik. Melalui layanan yang diberikan tersebut permasalahan stres belajar peserta didik dapat berkurang dan bahkan teratasi.

Kata Kunci: Stres belajar, peserta didik, layanan

A. PENDAHULUAN

Belajar merupakan cara untuk mendapatkan ilmu pengetahuan bagi peserta didik di sekolah. Istilah belajar sebenarnya telah dikenal oleh masyarakat umum, namun barangkali tidak banyak orang yang benar-benar mengerti akan arti belajar yang sesungguhnya. Sehubungan dengan pengertian belajar tersebut, Slameto mengemukakan bahwa “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (Slameto, 2003: 53-70).

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang diharapkan menjadi sarana bagi pengembangan potensi Peserta didik seoptimal mungkin. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal I ayat I menjelaskan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara (Departemen Pendidikan Nasional RI, UU RI No 20 tahun 2003, 2003: 6).

Dalam perspektif Islam, pendidikan dipandang sebagai hal yang sangat esensial dalam kehidupan individu dan bermasyarakat. Bukti pentingnya bagi seorang muslim untuk menjadi seorang yang berilmu sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نَاجَيْتُمُ الرَّسُولَ فَقَدِّمُوا بَيْنَ يَدَيْ
تَجْوَاكُمْ صَدَقَةٌ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ وَأَطْهَرُ فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فَإِنَّ اللَّهَ
عَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majelis!” Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu!” Maka berdirilah,

niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahan, 2003)

Sehubungan dengan terjemahan ayat di atas, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa orang-orang yang melapangkan majelis berarti melapangkan hati, orang yang melapangkan hati akan diangkat iman dan ilmunya sehingga ditinggikan derajatnya, dan ia adalah orang-orang yang ditambah ilmunya. Dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat pada raut muka, wajah dan sinar mata orang yang beriman dan berilmu. Iman memberi cahaya pada jiwa, sedangkan ilmu memberi cahaya pada mata. Iman dan ilmu membuat seseorang menjadi agung walaupun tidak ada pangkat yang disandangnya, sebab cahaya datang dari dalam dirinya. (Hamka, Tafsir Al-Azhar Juz 1, :30-31)

Secara garis besar manusia terdiri atas dua aspek, yaitu jasmani dan rohani. Kedua aspek ini terbagi lagi atas sejumlah sub aspek dengan ciri-ciri tertentu. Aspek jasmani meliputi tinggi dan besar badan, panca indra anggota badan, kondisi peredaran darah, kondisi aktifitas hormon dan lain-lain. Aspek rohani meliputi kecerdasan, bakat, kecakapan hasil belajar, sikap, minat, motivasi, emosi dan perasaan, watak, kemampuan sosial, kemampuan berbahasa dan berkomunikasi, peranan dan interaksi sosial dan lain sebagainya. (Pihasnawati, 2008:80).

Akhir-akhir ini masalah yang terkait dengan stres semakin sering diperbincangkan, baik itu dari lingkungan masyarakat dan pada lingkungan pendidikan yang saat ini semakin berkembang. Dalam hal pendidikan, peserta didik merupakan unsur terpenting di dalamnya, di mana pasti akan selalu dihadapkan pada rutinitas pembelajaran setiap harinya. Kondisi inilah yang sedikit banyak bisa menimbulkan stres belajar pada peserta didik. (Ririn Septianing, 2012:3)

Menurut Hardjana stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang

dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. (Juntika Nurihsan dan Akur Sudianto, 2005:46).

Stres adalah keseimbangan antara bagaimana seseorang memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana jika berpikir bahwa dirinya dapat mengatasi semua yang menentukan apakah tidak merasakan stress, merasakan distress atau eustres. (Terry Looker dan Olga Gregson, 2005:44)

Menurut Govaerst dan Gregoire Stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya. Remaja cenderung lebih mudah mengalami stres belajar (Ririn Septianing, 2012:5)

Lebih lanjut menurut Zakiah Darajat menyatakan bahwa stres belajar diistilahkan sebagai stres di lingkungan sekolah. Diantara bentuk-bentuk stres belajar adalah merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa, merasa gurunya tidak adil (Zakiah Darajat, 1993: 7)

Stres belajar adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Dimana keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademiknya. Stres belajar kadang diartikan sebagai bentuk kejenuhan dengan rutinitas kegiatan belajar yang dilakukan siswa secara terus menerus.

Secara umum peristiwa terjadinya stres itu awalnya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali tidak disadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, termasuk dalam hal ini stres belajar. (Dadang Hawari, 2004:471- 474).

Menurut psikiater Robert J. Van Amberg ada beberapa tahapan stres yang dialami individu yaitu mulai dari stress tingkat I sampai tingkat VI. Stres tingkat I merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya tidak menyenangkan dan membuat orang kurang semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis. Stres tingkat II mulai timbul keluhan-keluhan seperti merasa letih dan lelah, perasaan tegang dan tidak bisa santai sehingga hilang semangat untuk belajar karena merasa lelah. Pada stress tingkat III keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala berikut perasaan tegang yang semakin meningkat, badan terasa lemah, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan). Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter karena sudah mulai berpengaruh terhadap fisik, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi. Pada stress tingkat IV sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, perasaan negatif, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam dan perasaan takut yang tiba tiba muncul. Stres tingkat V keadaan stress yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, seperti kelelahan yang mendalam, kurang mampu untuk menjalani pekerjaan yang sederhana, perasaan takut yang semakin menjadi (seperti panik). Stres tingkat VI merupakan tahapan puncak stress yang sudah gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahap ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahap ini cukup mengerikan, diantaranya debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tenaga untuk hal-

hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

Bila dikaji maka keluhan atau gejala-gejala sebagaimana digambarkan diatas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan fall (fungsional) organ tubuh sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. (Dadang Hawari, 2004:474).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penilaian terhadap stressor yaitu pengalaman hidup, keluasan pandangan dan kematangan pribadi. Pengalaman hidup, orang yang pernah mengalami kegagalan di masa lampau akan mudah membuatnya menilai kegagalan sebagai hal yang sudah biasa. Tetapi bagi orang yang selalu berhasil kegagalan merupakan sumber stress yang luar biasa. (Agus M. Hardjana, 1994:6).

Stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal (fisik) maupun eksternal (lingkungan, situasi sosial) yang merupakan stimulus yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan siswa pada tingkat MTs yang berda pada masa remaja, stres yang dihadapi diantaranya adalah kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar, strategi belajar dan kecemasan menghadapi ujian), konflik teman sebaya, konflik dengan guru dan konflik dengan orang tua.

Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan hanya berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar yaitu bagaimana peserta didik mempersiapkan sekolahnya.

Fenomena tersebut akhir-akhir ini menjadikan marak terjadi di sekolah-sekolah. Begitu pula di MTsN 9 Padang Pariaman berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan terdapat beberapa kasus stres belajar peserta didik. Berdasarkan analisis DCM (Daftar Cek Masalah) dan angket kebutuhan

materi yang telah diberikan kepada siswa kelas VIII tahun ajaran 2019/2020, peserta diaik kelas VIII di MTsN 9 Padang Pariaman mengalami permasalahan stres belajar. Data-data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis DCM antara lain dari 15 peserta didik, merasa takut menghadapi ujian, 17 peserta didik, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, 12 peserta didik, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, 11 peserta didik, kecewa, 14 peserta didik merasa guru tidak adil. Hal-hal demikian merupakan respon pikiran akibat stres belajar yang tampak pada peserta didik kelas VIII MTsN 9 Padang Pariaman.

Fenomena stres belajar peserta didik di MTsN9 Padang Pariaman seperti merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya dengan tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, kecewa, dan merasa guru tidak adil.

Data di atas didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan guru BK (Ibu Shadiqatunil Aqwal, S.Pd) di MTsN 9 Padang Pariaman yang menyatakan bahwa di MTsN 9 Padang Pariaman ini dari beberapa kasus peserta didik yang terlihat mengalami gejala stres belajar seperti merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya dengan tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, kecewa, dan merasa guru tidak adil.

Upaya mengatasi atau mengelola stres ini dikenal dengan proses coping terhadap stres. Menurut Bart Smet, coping mempunyai dua macam fungsi, yaitu: (1) Emotional-focused coping dan (2) Problem-focused coping. Emotionalfocused coping dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Mengatasi stres dengan cara berorientasi pada tugas berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realitis, dan rasional. Menurut Maramis cara ini dapat dilakukan dengan “serangan”, penarikan diri, dan kompromi.

Untuk mengatasi fenomena stress belajar yang ditemukan di MTsN 9 Padang pariaman maka perlu dilakukan layanan bimbingan konseling yang dilakukan berkesinambungan untuk mengarahkan individu agar dapat memahami dirinya,

sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. (Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, 2005: 6).

Ada beberapa cara mengatasi stress belajar melalui pelayanan bimbingan dan konseling yaitu terapi tingkah laku dan terapi realistik. Terapi tingkah laku menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang adaptif. Terapi tingkah laku bersandar pada hasil-hasil eksperimen tentang pernyataan-pernyataan teoretisnya, konsep utama terapi tingkah laku terus-menerus diperkuat dan dikembangkan. Sedangkan terapi realistik adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi ini menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang direncanakan untuk membantu klien dalam mencapai suatu keberhasilan. (Gerald Corey, 2009:194).

Guru bimbingan dan konseling yang ada di MTsN 9 Padang Pariaman telah berusaha mengatasi stres belajar peserta didik. Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana upaya Guru bimbingan dan konseling mengatasi Stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. (Sugiyono, 2009:8). Subjek penelitian adalah peserta didik MTsN 9 Padang Pariaman kelas VIII yang berjumlah 69 orang peserta didik yang mengalami stres belajar pada tahun ajaran 2019-2020. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pemilihan subjek penelitian dengan cara memilih subjek yang memiliki kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. (Paul C. Cozby, :229) Kriteria subjek dalam penelitian

ini adalah Laki-laki atau perempuan yang masih aktif di MTsN 9 Padang Pariaman dan mengalami stres belajar yang datanya diambil dari guru bimbingan dan konseling. Objek penelitian adalah bentuk, faktor yang mempengaruhi dan metode penanganan stres belajar yang dialami peserta didik.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung dan mencatat secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. (Sutrisno Hadi, 1979:159). Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian adalah observasi partisipasi pasif. Observasi partisipasi pasif peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. (Sugiyono, 2013:311). Wawancara adalah suatu teknik komunikasi langsung, yakni teknik pengumpulan data dimana peneliti mengadakan tanya jawab secara langsung dengan subjek penelitian, baik dalam situasi yang sebenarnya atau situasi buatan (Winarno Surkhmat, 1990:162). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara langsung dan wawancara terstruktur dengan semua subjek penelitian terhadap peserta didik yang mengalami stres belajar. Selain peserta didik tersebut, wawancara ini juga dilakukan kepada Guru BK yang bersangkutan. Proses wawancara ini digunakan untuk memperoleh data tentang kegiatan belajar peserta didik, perilaku peserta didik dan hasil penilaian guru yang bersangkutan, untuk mengetahui bagaimana stres belajar yang dialami peserta didik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan membahas tentang upaya guru bimbingan dan konseling di MTsN 9 Padang Pariaman dalam mengatasi

stres belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling individual.

1. Layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres belajar

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2020 untuk melihat apa saja bentuk/format layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman. Bentuk dan format layanan yang diberikan guru bk adalah format layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok. Pengamatan tersebut di dukung dengan wawancara yang dilakukan dengan salah seorang guru bk yang mengatakan bahwa: "Dasar dalam pelaksanaan layanan berdasarkan program bimbingan dan konseling yang sudah dirancang, yang mana program ini diambil dari asesment yang dilakukan, kemudian laporan dan masalah yang diungkapkan langsung oleh peserta didik dengan melihat bentuk permasalahan yang dihadapi peserta didik."

Langkah langkah layanan yang dilakukan berdasarkan wawancara dengan MH salah seorang peserta didik mengatakan

"Mengisi administrasi konseling pertama itu setelah pelaksanaan layanan konseling dilakukan oleh ibuk guru BK terkadang ada yang di awal konseling, disini kita membahasnya permasalahan yang ada di anggota kelompok kita sendiri"

"Faktor yang mendukung pertama fasilitas kami punya ruang BK yang bisa untuk pelaksanaan layanan cukup luas kemudian dukungan dari berbagai pihak terutama kepala sekolah sebagai penanggung jawab. Wali kelas, serta guru-guru yang ada saling membantu dalam memberikan informasi berupa bagaimana perkembangan peserta didik itu sendiri. Fasilitas dan administrasi kita memadai".

"Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan di ruang BK, ada juga dilakukan di dalam kelas ketika guru tidak datang maka guru bimbingan dan konseling meminta kami menyusun kursi berbentuk lingkaran" (Wawancara, 15 Maret 2020).

"Memulai kita situasikan waktu dan tempatnya. Dan kebutuhan serta kesiapan peserta didik." (Wawancara, 13 Maret 2020)

"Mengenai cara mengidentifikasi masalah peserta didik yang berhubungan dengan stres belajar dapat kita lihat dari asesment yang diberikan baik itu berupa angket, AUM yang berhubungan dengan stres belajar kemudian ungkapan peserta didik tentang masalah pribadi belajarnya". (Wawancara, 13 maret 2020).

"Alasannya dari dasar pelaksanaan layanan konseling kelompok kita punya masalah peserta didik yang tepat sasaran apabila dilaksanakan layanan ini." (Wawancara, 13 Maret 2020).

"Saya menceritakan masalah saya dengan terbuka dan terus terang aja dengan apa yang saya alamin dan disitu anggota kelompok saya memberikan masukan kepada saya." (Wawancara, 15 Maret 2020)

"Sejauh ini tentang kesulitan hanya segi waktu yang terbatas namun dalam mengatasi hal tersebut kita sesuaikan aja dari segi kegiatan layanan dilakukan secara efisien dan tepat sasaran dengan menyesuaikan dan waktu yang ada dengan baik."

"Menetapkan anggota dalam kelompok layanan dalam satu kelas kita bagi kedalam 3 kelompok yang terdiri dari 9 sampai 10 orang."

Hasil penelitian membuktikan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok diperlukan perencanaan agar peserta didik yang menjadi peserta layanan mendapatkan pelayanan yang baik dan berhasil mencapai sesuai dengan tujuan diharapkan. Kegiatan upaya konseling kelompok pada MTsN yang dilakukan oleh guru pembimbing meliputi:

- a. Membagikan assessment kepada peserta didik.
- b. Mengidentifikasi permasalahan yang banyak ditemui dalam assessment.
- c. Menetapkan peserta dan membagi anggota kelompok yang akan mengikuti layanan konseling kelompok.
- d. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.

e. Mempersiapkan kelengkapan administrasi yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Dalam melakukan upaya mengatasi stres belajar melalui layanan konseling kelompok, guru bimbingan dan konseling juga melakukan kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran dalam mengidentifikasi aspek-aspek permasalahan dapat memfokuskan topik dan mengembangkan kepada permasalahan stres belajar yang banyak ditemukan pada peserta didik.

2. Layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi stres belajar

“Dasar dalam pelaksanaan layanan berdasarkan program bimbingan dan konseling yang sudah dirancang, yang mana program ini diambil dari asesment yang dilakukan, kemudian laporan dan masalah yang diungkapkan langsung oleh peserta didik dengan melihat bentuk permasalahan yang dihadapi peserta didik.”(Wawancara, 14 Maret 2020).

“Penyusunan perencanaan layanan dari pertama sudah kita rancang sebenarnya dari pertama kita melakukan assesment yang telah dibagikan kemudian dari informasi-informasi yang di dapat baik itu dari wali kelas, guru dan peserta didik itu sendiri dari situ kita melihat rencana layanan bimbingan kelompok yang akan kita berikan. Kemudian berhubungan dengan pelaksanaan itu kita atur waktu sesuai dengan yang di butuhkan dan kesempatan yang tepat.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

Mengenai cara mengidentifikasi masalah peserta didik yang berhubungan dengan stres belajar dapat kita lihat dari asesment yang diberikan baik itu berupa angket, aum yang berhubungan dengan stres belajar kemudian ungkapan peserta didik tentang masalah pribadi belajarnya.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

“Kegiatan bimbingan kelompok, kegiatan semacam diskusi namun berbeda dari diskusi dari kita ada beberapa orang dalam kelompok yang membahas masalah yang sangat bermanfaat sekali bagi kami

mencari solusi tanpa beban, transparan, dan sangat rahasia.”(Wawancara, 16 Maret 2020)

“Untuk meyakinkan peserta didik banyak cara yang kita lakukan salah satu yang kami lakukan dengan memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Terutama tentang masalah stres belajar ini salah satunya dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

“Alasan memilih layanan ini adalah karena ini salah satu layanan yang dapat mengatasi masalah stres belajar yaitu berhubungan dengan bidang belajar.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

“Membina kemandirian anggota kelompok dengan cara memberikan kepercayaan penuh dan tanggung jawab kepada masing-masing individu yang ada dalam anggota kelompok seperti menjaga keakraban saling tanggap dan menanggapi memberi solusi dan masukan.”(Wawancara, 14 Maret 2020).

Hasil penelitian membuktikan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diperlukan perencanaan agar peserta didik yang menjadi peserta layanan mendapatkan pelayanan yang baik dan berhasil mencapai sesuai dengan tujuan diharapkan. Kegiatan upaya konseling kelompok pada MTsN yang dilakukan oleh guru pembimbing meliputi:

- a. Membagikan assessment kepada peserta didik.
- b. Mengidentifikasi permasalahan yang banyak ditemui dalam assessment.
- c. Menetapkan peserta dan membagi anggota kelompok yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok.
- d. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.
- e. Mempersiapkan kelengkapan administrasi yang dibutuhkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Dalam melakukan upaya mengatasi stres belajar melalui layanan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan konseling juga melakukan kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran dalam

mengidentifikasi aspek-aspek permasalahan dapat memfokuskan topik dan mengembangkan kepada permasalahan stres belajar yang banyak ditemukan pada peserta didik.

3. Layanan konseling individual dalam mengatasi stres belajar

“Yang menjadi dasar itu yang pertama adalah berdasarkan asesment, dari asesment kita dapat mengidentifikasi masalah yang dialami oleh peserta didik kemudian dari ungkapan peserta didik itu sendiri yang bersedia datang ke guru BK nya untuk berkonsultasi masalah tentang stres belajarnya.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

“Mengisi administrasi konseling pertama itu setelah pelaksanaan layanan konseling dilakukan oleh Ibu guru BK terkadang ada yang di awal konseling.” (Wawancara, 17 Maret 2020).

Hasil penelitian membuktikan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual diperlukan perencanaan agar peserta didik yang menjadi peserta layanan mendapatkan pelayanan yang baik dan berhasil mencapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kegiatan upaya konseling individual pada MTsN yang dilakukan oleh guru pembimbing meliputi:

- a. Membagikan assessment kepada peserta didik.
- b. Mengidentifikasi permasalahan yang banyak ditemui dalam assessment.
- c. Menetapkan peserta yang akan dikonseling individual.
- d. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan konseling individual.
- e. Mempersiapkan kelengkapan administrasi yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling individual

Sarana dan prasarana yang ada di sekolah cukup memadai untuk dilaksanakan layanan konseling individual. Di sekolah peserta didik merasa nyaman dalam melaksanakan layanan ini. Dan juga pihak sekolah saling berkerjasama dalam memberikan informasi mengenai permasalahan masing-masing peserta didik.

Pelaksanaan layanan konseling individual sangat membantu peserta didik

memperoleh berbagai solusi dan jalan dalam mengatasi stres belajar. Layanan konseling individual dapat mengidentifikasi masalah stres belajar yang dialami peserta didik. Dengan layanan ini dapat dilihat bagaimana peserta didik dalam proses pembelajaran serta dapat melihat tingkat stres nya dari asesment yang di berikan. Sehingga layanan ini dapat mengidentifikasi masalah peserta didik yang berhubungan dengan stres belajar. Layanan ini merupakan salah satu layanan yang dapat mengatasi stres peserta didik dalam belajar. karena layanan ini memudahkan semua peserta didik yang mempunyai masalah yang sama dapat terselesaikan dalam waktu yang sama terutama masalah stres belajar.

D. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan guru bimbingan dan konseling terlah berupaya mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok. layanan ini dimulai dengan penetapan pembagian kelompok, waktu pelaksanaan dan kelengkapan administrasi serta fasilitas untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok yang aman dan nyaman. karena kondisi lingkungan dalam pemberian layanan juga merupakan prioritas. Selain itu guru bimbingan dan konseling juga melakukan layanan konseling individual untuk mengatasi stres belajar peserta didik. Pada tahapan ini dilakukan asesment fasilitas untuk pelaksanaan yang aman dan nyaman, membuat perencanaan dalam melakukan layanan konseling individual. Tindak lanjut dari layanan ini adalah guru pembimbing terus mengawasi dan meminta kerja sama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas untuk mengawasi stres belajar peserta didik.

Diharapkan melalui pemberian layanan ini peserta didik dapat mengambil dan menemukan solusi dari masalah yang dihadapi. Selain itu diharapkan peserta didik merasa dihargai, nyaman dan terbuka membicarakan permasalahan yang dihadapi serta mau mengungkapkan semua masalah dan problem yang dihadapi karena peserta

didik percaya dengan guru bk dapat menjaga kerahasiaan datanya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agama Departemen. 2003. Al-Qur'an dan Terjemahan. Jakarta: Diponegoro.
- Corey Gerald. 2009. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Darajat Zakiah. 1993. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Pendidikan Nasional RI. 2003. System Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Hamka. Tafsir Al- Azhar Jus 1. Surabaya: Pustaka Islam.
- Harawi Dadang . 2004. Al- Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Looker Terry dan Olga Gregson. 2005. Managing Stress, Mengatasi Stres secara Mandiri. Yogyakarta: Baca.
- Slameto. 1993. Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudianto Juntika Nurishan Akbar. 2005. Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMA. Jakarta: Grafindo.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Dan kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Septianing Ririn. 2012. Perbedaan Tingkat Stres Belajar Siswa Full Day School Dan Siswa Reguler SMA Se-Kota Malang. Malang: FIP UNM.