**UPAYA GURU BK MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK**

**DI MTSN 9 PADANG PARIAMAN**

Harnita Putri Saleh

Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Imam Bonjol Padang

**e-mail: harnita961234@gmail.com**

**Abstrak**

Fenomena akhir-akhir ini menjadi marak terjadi di sekolah-sekolah. Begitu pula di MTsN 9 Padang Pariaman berdasarkan observasi yang penulis lakukan terdapat beberapa kasus stres belajar peserta didik contohnya, merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa, merasa gurunya tidak adil. Berdasarkan analisis DCM (Daftar Cek Masalah) dan angket kebutuhan materi individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga peserta didik mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Rumusan masalah Upaya Guru BK Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 9 Padang Pariaman. Fokus dari penelitian yang diteliti, 1). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok, 2). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok, 3). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui laynan konseling individual.

Tujuan penelitian ini untuk, 1). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok, 2). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok, 3). Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui laynan konseling individual.

Jenis penelitan ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif, subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di MTsN 9 Padang Pariaman, sumber data yaitu dari dua sumber peserta didik dan guru BK. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa, 1). Upaya guru BK mengatsi stres belajar peserta didik melalui laynan konseling kelompok di MTsN 9 Padang Pariaman diawali dengan foktor yang mendukung layanan konseling kelompok pertama fasilitas yang sangat memadai, pembagian anggota kelompok, dan waktu yang dilaksanakan layanan konseling kelompok, dan kelengkapan administrasi untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok, 2). Upaya guru BK mengatsi stres belajar peserta didik melalui bimbingan kelompok di MTsN 9 Padang Pariaman, Dasar dalam pelaksanaan layanan berdasarkan program bimbingan dan konseling yang sudah di rancang, mrmbina kemandirian anggota kelompok, 3). Upaya guru BK mengatsi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling individual di MTsN 9 Padang Pariaman, pengenalan informasi, itulah pentingnya layanan informasi dan orientasi tentang apa saja layanan konseling individual itu, adanya perhatian khusus dari guru BK.

**Kata Kunci**: Stres Belajar

**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 menjelaskankan 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:

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نَاجَيْتُمُ الرَّسُولَ فَقَدِّمُوا بَيْنَ يَدَيْ نَجْوَاكُمْ صَدَقَةً ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ وَأَطْهَرُ فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ 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 yang terdiri atas indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecapan, anggota badan, kondisi dan peredaran darah, kondisi dan 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 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)

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 juga di dukung 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 yang ibu lihat memangada beberapa 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.

Dengana danya permasalahan peserta didik yang rentan dengan fenomena stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman. Oleh sebab itu diperlukan layanan bimbingan konseling, yang mana bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen dasar pendidikan, mengingat bahwa bimbingan konseling adalah sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut 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)

Di samping itu dalam pelayanan bimbingan dan konseling mengatasi stres belajar dengan beberapa cara yaitu :

a. Terapi tingkah laku

Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan 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.

b. Terapi realistis

Terapi realistis 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. Pada terapi ini memodifikasi bentuk tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya.(Gerald Corey, 2009:194).

Begitupula di MTsN 9 Padang Pariaman yang memiliki guru bimbingan dan konseling tampaknya telah berkerja dalam mengatasistres belajar peserta didik.Berangkat dari permasalahan-permasalahan di atas dan ditunjang dengan teori-teori yang ada maka butuh suatu penelitian dengan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Oleh sebab itu penulis sangat tertarik untuk membahas dalam kajian ilmiah dengan judul ***“Upaya Guru BK mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 9 Padang Pariaman”***

**KAJIAN TEORI**

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin “*stingere*” yang berarti keras (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah *stress* diartikan sebagai kesukaran,kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, “terutama kekuatan mental manusia”.

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)

Dalam bukunya Zakiah Darajat menyatakan bahwa stres belajar diistilahkan sebagai stres di lingkungan sekolah. Zakiah Darajat, Dadang Hawari dan Munandar juga menjabarkan macam-macam bentuk dari stres yang diantaranya 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).

Berbagai macam petunjuk-petunjuk tahapan stres yang dialami individu begitu juga stres belajar tersebut dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg, psikiater sebagai berikut :

a. Stres tingkat I

Tahapan ini 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.

b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang mulai ditimbulkan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi tidak cukup lagi sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut, merasa letih dan lelah, perasaan tegang dan tidak bisa santai. Hal ini menyebabkan hilangnya semangat untuk belajar karena merasa lelah.

c. Stress tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan 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.

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukan 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 tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, seperti keletihan yang mendalam, kurang mampu untuk menjalani pekerjaar yang sederhana, perasaan takut yang semakin menjadi (seperti panik)

1. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan 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 dominasi 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.

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 beriorentasi pada tugas berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realitis, dan rasional. Menurut Maramis cara ini dapat dilakukan dengan “serangan”, penarikan diri, dan kompromi.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif. Metode Penelitian kualitatif sering disebut metode penelitiaan *naturalistic* karena penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*); disebut juga metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut juga sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. ( Sugiyono, 2009:8)

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik MTsN 9 Padang Pariaman kelas VIII yang berjumlah enam puluh sembilan 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:

1. Laki-laki atau perempuan yang masih aktif di MTsN 9 Padang Pariaman.
2. Mengalami stres belajar (kriteria no 2 ini diperoleh dari data permasalahan yang dihadapi peserta didik dan guru BK)

Dari acuan yang dijelaskan di atas maka subjek dalam penelitian

ini adalah :

* 1. Guru BK MTsN 9 Padang Pariaman
  2. Siswa MTsN 9 Padang Pariaman yaitu kelas VIII

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah bentuk, faktor yang mempengaruhi dan metode penanganan stres belajar yang dialami peserta didik.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penulis adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis adalah :

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung dan mencatat secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. ( Sutrisno Hadi, 1979:159)

Penulis menggunakan metode observasi namun yang digunakan peneliti adalah dengan observasi partisipasi pasif. Observasi partisipasi pasif (*passive participation*) : *means the research is present at the scene of actionbut does not interact or participate*. Jadi dalam hal ini peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. ( Sugiyono, 2013:311)

Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang akurat dengan mengamati objek penelitian, dimana pada penelitian ini penulis memperoleh data tentang bagaimana fenomena stres belajar yang terjadi pada peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman.

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)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.

Pada 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.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Layanan konseling 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, 13 Maret 2020).

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

“Mengenai cara mengidentifikasi masalah peserta didik yang berhubunagan 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).

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

1. **Layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi stres belajar**

“Dasar dalam pelaksanaan layanan berdasarkan program bimbingan dan konseling yang sudah di rancang, yang mana program ini diambil dari asesment yang dilakukan, kemudian laporan dan masalah yang di ungkapkan 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).

“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).

1. **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 keguru BK nya untuk berkonsultasi masalah tentang stres belajarnya.” (Wawancara, 14 Maret 2020).

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

disimpulkan bahwa di lingkungan sekolah terdapat sarana dan prasarana yang cukup memadai untuk dilaksanakannya layanan konseling individual ini di sekolah yang membuat peserta didik nyaman dalam melaksanakan layanan ini. Dan juga pihak sekolah saling berkerja sama dalam memberikan informasi mengenai permasalahan masing-masing peserta didik.

peserta didik tentang pelaksanaan layanan konseling individual dalam mengatasi stres belajar sangat membantu peserta didik berbagai solusi dan jalan bisa di temukan di konseling individual ini.

mengidentifikasi masalah stres belajar dapat dilihat bagaimana peserta didik dalam proses pembelajaran disitu dapat melihat tingkat stres nya dari asesment yang di berikan, mengidentifikasi masalah perserta didik yang berhubungan dengan stres belajarnya.

layanan ini salah satu layanan yang dapat mengatasi stres peserta didik dalam belajar karena layanan ini memudahkan semua peserta didik yang mempunyai masalah yang sama dapat di selesaikan dengan waktu yang sama terutama masalah stres dalam belajar.

harapannya setelah melakukan layanan konseling individual ini mudah-mudahan dengan kegiatan layanan konselig individual ini dapat mengatasi masalah peserta didik terutama masalah stres yang di miliki peserta didik.

peserta didik mengambil dan menemukan solusi dari masalah peserta didik dan merasa dihargai, nyaman dan yang paling penting dibicarakan dalam kegiatan layanan dengan terbuka dan yang terakhir adalah kerahasiaan data dan masalah yang dihadapi peserta didik yang bisa membuat peserta didik percaya dan guru BK dalam mengungkapkan semua masalah dan problem diri peserta didik.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan tentang upaya guru Bk mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 9 Padang Pariaman disimpulkan bahwa :

1. Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok ini dilakukan penetapan pembagian kelompok, waktu pelaksanaan dan kelengkapan administrasi berupa absensi, fasilitas untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok yang aman dan nyaman, karena kondisi lingkngan dalam pemberian layanan juga merupakan prioritas.
2. Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok. Pada tahap ini upaya ini dilakukan penetapan pembagian kelompok, waktu pelaksanaan dan kelengkapan administrasi berupa absensi, program bimbingan dan konseling sudah dirancang, program diambil dari asesment, fasilitas untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang aman dan nyaman, karena kondisi lingkungan dalam pemberian layanan juga merupakan prioritas.
3. Upaya guru BK mengatasi stres belajar peserta didik melalui layanan konseling individual. Pada tahap upaya 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 meangawasi stres belajar peserta didik.

**SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis menyarankan kepada:

1. Guru bimbingan dan konseling untuk terus memperhatikan peserta didik agar tidak ada yang stres dalam belajar.
2. Peserta didik agar dapat mengatasi stres bejalar.
3. Pembaca, penulis berharap akan ada penelitian selanjutnya tentang upaya guru BK mengatasi stres belajar pada sekolah lain, terutama pada sekolah yang mengalami stres belajar peserta didik.

**DAFTAR KEPUSTAKAAN**

Harawi Dadang . 2004. *Al- Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

Agama Departemen. 2003. *Al-Qur’an dan Terjemahan*. Jakarta: Diponegoro.

Nasional Departemen Pendidikan RI. 2003. *System Pendidikan Nasional*. Jakarta.

Corey Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Hamka. *Tafsir Al- Azhar* *Jus 1*. Surabaya: Pustaka Islam.

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.

Slameto. 1993. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Darajat Zakiah. 1993*. Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.

Looker Terry dan Olga Gregson. 2005. *Managing Stress, Mengatasi Stres secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.