

## UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DI MTS SWASTA AL-ITTIHAD AEK NABARA KABUPATEN LABUHANBATU

Rizky Khoir Apriansyah Pane<sup>\*1</sup>, Mahidin<sup>2</sup>, Azizah Hanum OK<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

pane9957@gmail.com<sup>1</sup>, mahidin@uinsu.ac.id<sup>2</sup>, azizahhanum@uinsu.ac.id<sup>3</sup>

\* Rizky Khoir Apriansyah Pane

### ABSTRAK

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dari perilaku yang dapat diamati dari orang-orang. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akademik siswa selama pembelajaran di mts swasta al ittihad aek nabara kabupaten labuhanbatu. Untuk mengetahui gambaran stress akademik siswa selama pembelajaran di mts swasta al ittihad aek nabara kabupaten labuhanbatu. Untuk mengetahui implikasi pelayanan guru bimbingan konseling dalam menangani stress akademik siswa selama pembelajaran mts swasta al ittihad aek nabara kabupaten labuhanbatu. Upaya merupakan bagian dari peranan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Kontrol diri merupakan suatu sikap tentang bagaimana seorang individu dapat mengendalikan emosi yang ada pada diri mereka serta dorongan-dorongan yang menyertainya. Pembentukan kontrol diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik karena faktor genetik maupun faktor lainnya. Usia juga mempengaruhi kondisi kontrol diri pada individu. Hasil penelitian menunjukkan Upaya yang dilakukan guru BK ialah menciptakan lingkungan yang kondusif, terdapat program Pelatihan penanggulangan stress, dan mengembangkan resiliensi pendidikan. Macam-macam stress yang didapatkan Siswa ialah tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan interpersonal. Implementasi dalam bimbingan layanan sekolah ialah layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok.

**Kata Kunci:** Stress Akademik, Pembelajaran, Bimbingan Konseling.

### ABSTRACT

*The type of research in this thesis is field research with a qualitative approach, namely research procedures that produce descriptive data in the form of speech or writing from observable behavior from people. The purpose of this study was to determine the efforts of counseling teachers in overcoming student academic stress during learning at the private MTs Al Itti Had Aek Nabara, Labuhanbatu district. To find out the description of student academic stress during learning at the private MTs Al Itti Had Aek Nabara, Labuhanbatu Regency. To find out the implications of guidance and counseling teacher services in dealing with student academic stress during private MTs learning, Al Itti Had Aek Nabara, Labuhanbatu Regency. Effort is part of the role that must be carried out by someone to achieve certain goals. Self-control is an attitude about how an individual can control the emotions that exist in them and the impulses that accompany them. The formation of self-control can be influenced by several things, both due to genetic factors and other factors. Age also affects the condition of self-control in individuals. The results of the study show that the efforts made by the counseling teacher are to create a conducive environment, there is a stress management training program, and to develop educational resilience. The kinds of stress that students get are task demands, role demands, interpersonal demands. Implementation in school guidance services are*

*information services, individual counseling services, group guidance services, group counseling services.*

**Keywords:** *Academic Stress, Learning, Counseling Guidance.*

*Copyright ©2023 Permapendis Provinsi Sumatera Utara, All Right Reserved*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan pengalaman atau kejadian yang dialami oleh individu. Dimana menjadi seorang siswa adalah sebuah kebanggaan tersendiri bagi kebanyakan individu. Siswa adalah pelajar yang tinggi tingkatannya dalam dunia Pendidikan. Akan tetapi tingginya tingkatan seorang individu yang menjadi siswa juga menopang sebuah beban belajar lebih untuk menjadi siswa yang baik. Untuk itu tugas dan kewajiban seorang siswa tidak mudah begitu saja dapat diabaikan. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan seseorang siswa mengalami stress. Siswa sekolah pada awal tahun pengajaran, misalnya amat mudah mengalami stress disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di sekolah.

Hal ini dapat dilihat apabila terdapat Sebagian golongan siswa yang menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat sekolah tetapi tidak dapat melakukan pencapaian yang baik apabila berada di sekolah. Persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi kepada siswa dalam merealisasikan wawasan mereka. Selain itu, faktor seperti lingkungan, persaingan, hubungan interpersonal dan cara pemikiran siswa juga menyumbang stress kepada siswa itu sendiri. Jika stress dinilai negative dan berlebihan maka akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis. Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stress yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan.

Namun, diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal sesuai kemampuannya, meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Abdullah, 2007).

Stress dibedakan menjadi dua yaitu stress yang merugikan dan merusak yang disebut stress. Stress yang positif dan menguntungkan, yang disebut eustress. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stress, dalam kenyataannya stress menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik. Ketika jumlah tuntutan yang semakin meningkat dan memandang itu adalah sebagai ancaman atau bahaya, maka akan membuat para siswa membuat

satunya penilaian tentang kemampuannya. Jika penilaian itu negative, maka zona distress akan dilalui. (Sukoco, 2014).

Guru bimbingan konseling merupakan salah satu pendukung unsur pelaksana pendidikan yang mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung pelaksana layanan bimbingan pendidikan, dituntut untuk memiliki wawasan yang memadai terhadap konsep dasar bimbingan dan konseling di sekolah agar dapat membantu siswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi

kesulitan-kesulitan hidupnya, agar individu dapat mencapai kesejahteraan dalam kehidupannya. Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang. Konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseling dapat belajar untuk masalah dan solusi agar kebutuhan-kebutuhannya terpenuhi pada masa yang akan datang.

Sebagai profesional guru memegang peran penting dalam membantu siswa mengembangkan seluruh aspek kepribadian dan lingkungannya. Selain itu, manfaat dari layanan bimbingan konseling bagi siswa di sekolah, yaitu untuk mengenal diri sendiri dan lingkungannya, menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan menguasai nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangannya. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya dari guru bimbingan konseling untuk mengatasinya secara lebih lanjut agar tidak berdampak terhadap prestasi belajar siswa. (Suhesti, 2013).

Awalnya stress ini disebabkan karena adanya rasa bosan dalam pembelajaran yang begitu saja tanpa ada perubahan dalam pengaplikasian pembelajaran di kelas tersebut. Maka guru bimbingan konseling melakukan beberapa konsep yang mana konsep dalam pelaksanaan program ini dibuat untuk mengurangi rasa bosan siswa yang berdampak kepada stress.

Adapun konsep dalam pelaksanaan program yang dibuat

gurubimbingan dan konseling berdasarkan pada rencana yang telah dibuat seperti program tahunan, semesteran, bulanan, mingguan dan selanjutnya dijabarkan kedalam program-program harian yang diwujudkan dalam berbagai satuan layanan, jenis layanan yang dilaksanakan secara tatap muka dengan siswa yang bersangkutan.

Pelaksanaan isi program itu selalu dikaitkan dengan lima tahapan kegiatan layanan bimbingan dan konseling yaitu: 1) penyusunan program, 2) pelaksanaan program, 3) penilaian hasil layanan, 4) analisis hasil layanan, 5) tindak lanjut. Penilaian hasil layanan dilakukan bimbingan dan konseling, baik bersifat penilaian segera (Laiseg), penilaian jangka pendek (Laijapen), dan penilaian jangka panjang (Laijapang). Untuk setiap jenis layanan, guru pembimbing dituntut untuk melaksanakan kelima tahap tersebut, dan pada setiap akhir semester guru pembimbing melakukan penilaian menyeluruh terhadap hasil-hasil kegiatan bimbingan dan konseling yang ia laksanakan selama satu semester.

Program bimbingan dan konseling secara menyeluruh disusun berturut-turut mulai dari semester pertama kelas satu sampai dengan semester enam kelas tiga. Program-program tersebut merupakan kesinambungan dinamis dari yang pertama sampai dengan keenam. Sementara kondisi yang demikian itu belum tercapai, para guru pembimbing masing-masing menyusun program bimbingan dan konseling mulai dari semester pertama untuk kelas-kelas yang menjadi tanggung jawabnya.

Lebih lanjutnya, penyusunan program semester (dimulai dari semester pertama) disusun berdasarkan pengalaman guru pembimbing dalam melaksanakan program-program harian, mingguan dan bulanan. Satu hal yang

perlu selalu dipedomani ialah bahwa program-program disusun harus memuat semua unsur yang dimaksudkan akan membuat kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan yang dapat diandalkan untuk perkembangan optimal siswa. (Arsini, 2017).

Peneliti melihat kondisi lokasi sekolah yang mana guru bimbingan konseling melakukan upaya dalam mengarahkan para siswa yang mengalami berbagai masalah seperti memberikan solusi dalam masalahnya, menasehati jika para siswa melakukan kesalahan dan memberi motivasi bagi siswa yang belum terlihat jati dirinya. Adapun dengan cara itu maka para siswa dengan mudah melaksanakan pelajaran dalam sekolah dengan baik dan tidak ada lagi siswa stress dalam akademiknya.

### **METODE**

Penelitian ini dilakukan di sekolah MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara. Kec. Bilah Hulu. Kab. Labuhanbatu yang bertepatan di Jl.Ahmad Yani No.20, Emplasmen Aek Nabara, Kec. Bilah Hulu, Kab. Labuhanbatu, Sumatera Utara. Alasan peneliti memilih tempat ini adalah karena peneliti pernah melakukan/melaksanakan Program Praktik Lapangan (PPL) di sekolah tersebut, sehingga memudahkan bagi peneliti untuk melakukan sebuah penelitian. Selain dari pada itu peneliti tertarik memilih tempat tempat ini karena adanya permasalahan yang sesuai dengan judul yang peneliti lakukan.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah salah satu guru Bimbingan Konseling dan para siswa di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara. Sedangkan untuk data sekunder

adalah buku, artikel dan Al- Qur'an serta sumber lainnya yang menjadi tambahan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Dalam metode ini, peneliti mengamati fenomena komunikasi dan merumuskan dengan tepa tapa yang diteliti dan semua tindakan harus berdasarkan pada tujuan tertentu.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan maksud mencari data-data yang diuraikan oleh sumber data dan partisipan untuk mengetahui Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran Di MTS Swasta Al Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu yang secara ilmiah untuk memperoleh hasil yang bagus dalam penelitian yang dilakukan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhan Batu**

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Muhammad Zaki Al-Faudi Nasution selaku guru BK di MTS Swasta Al- Ittihad Aek Nabara mengenaibagaimana upaya guru BK dalam mengatasistress akademik siswadi MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara pada hari Rabu, 14Desember2022, pukul 09.00 WIB diruangan BK, beliau menyatakan:

*"Menurut saya upaya guru BK dalam mengurangi sress akademik siswa di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara adalah dengan menciptakan iklim sekolah yang kondusif dengan memberikan kenyamanan dan keamanan kepada siswa baik itu dengan penyediaan*

*fasilitas dan prasarana yang memadai maupun kondusif dalam artian memberikan motivasi yang akan mempengaruhi sikap, kepercayaan, nilai, motivasi, dan prestasi siswa. Langkah selanjutnya yaitu di berikan bimbingan khusus untuk siswa yang berpotensi mempunyai gangguan stress”.*

Hal serupa dikatakan oleh Bapak Karyadi S.pd pada hari Rabu, 14 Desember 2022, Pukul 11.30 WIB di Ruang BK, Beliau mengatakan:

*“Dalam mengatasi stress sekolah saya selaku kepala sekolah akan memberikan layanan tertentu terhadap peserta didik saya dan layanan tersebut ialah menyediakan pelayanan sarana dan prasarana yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan siswa disekolah. Dan memberikan pelajaran-pelajaran yang sesuai dengan kurikulumnya. mengapa menggunakan pelayanan ini karena sarana dan prasarana sangat penting bagi kehidupan sekolah terutama siswa jika sarana dan prasarana kurang memadai maka hal itu pasti kurang nyaman dalam hal fasilitas siswa yang kurang lengkap.*

*Termasuk dengan pelajaran yang akan diberikan haruslah sesuai dengan kebutuhan siswanya.”*

Lebih lanjut kepala sekolah menyampaikan bahwa telah mengintruksikan dan memeberikan kebebasan kepada guru BK untuk menangani anak yang mempunyai gejala stress sekolah tersebut, seperti penuturannya:

*“saya selaku kepala sekolah disini meminta agar guru BK dan juga guru pendamping BK agar bisa bertanggung jawab penuh terhadap peserta didiknya. Apapun masalahnya atau problem yang*

*peserta didik alami tangani langsung dengan tepat supaya apa yang yang mereka alami masalahnya tidak semakin rumit. Dan setelah guru BK tindak lanjuti masalah-masalah tersebut pantaulah terus perkembangan mereka apakah ada kemajuan atau tidak. Jika siswa ada yang melawan atau menentang maka buat peringatan terhadap siswa itu dan kalau mereka terus melawan maka buatlah surat pemanggilan orang tua”.*

Hasil wawancara kami dengan Sitti Toyyibah sebagai siswa MTS Swasta Al-Ittihad mengenai upaya guru BK dalam mengatasi stress sekolah yang dialami peserta didik di MTS Swasta Al-Ittihad. Sebagaimana hasil wawancaranya sebagai berikut yang dilaksanakan pada hari kamis, 15 Desember 2022 yaitu:

*“saya sebagai siswa disini sangat mendukung dan sangat berpartisipasi jika guru BK disini sudah memperhatikan dengan siswa yang pernah mengalami stress sekolah, kenapa karena stress sekolah itu bisa merusak kepercayaan siswa tentang sekolah disini bukan hanya merusak kepercayaan seorang siswa terhadap sekolah tapi bisa juga menurunkan prestasi belajarnya siswa mengapa saya bilang seperti ini karena saya sendiri pernah merasakan kekecewaan terhadap sekolah dengan adanya fasilitas yang kurang lengkap contohnya: kurangnya air disekolah kami dan sehingga kami saat mau sholat ataupun mau buang air besar dan air kecil harus keluar sekolah numpang kamar mandi di rumah orang yang ada di sekitar sekolah kami jadi kami merasa kurang nyaman lah dengan keadaan yang seperti ini sudah termasuk*

*mengganggu kenyamanan kami berada di sekolah ini kak. Jadi kami sangat senang jika saat ini sekolah sudah menanggapi apa yang menjadi keluhan kami dengan adanya penelitian kakak disini mungkin saja nanti guru BK bisa menyampaikan langsung ke kepala sekolah dan kepala sekolah bisa langsung mengajukan ke yang lebih atas."*

Di samping itu penulis juga melakukan pengamatan atau observasi, yaitu guru BK di saat jam kosong memberikan pelayanan terhadap siswa berupa motivasi, semangat kepada siswa agar lebih disiplin dan percaya diri dalam menjalankan kewajibannya sebagai peserta didik. Dalam pelaksanaan pelayanan ini guru BK menggunakan media proyekto sebagai sarana pembantu agar penyampaian layanan sesuai dengan yang diharapkan, yaitu memberikan motivasi agar siswanya tidak memiliki stress khususnya dalam belajar di sekolah.

Selain observasi dan wawancara penulis juga melakukan analisa dokumen, penulis menganalisa dokumen berupa RPBK tentang pelayanan yang diberikan terhadap siswa yang berjudul belajar giat hindari stress dalam belajar. RPBK ini guna sebagai bukti untuk pelaporan akhir bahwa guru BK benar-benar melakukan pelayanan terhadap siswanya.

Adapun Langkah-langkah atau strategi yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi stress sekolah di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu sudah dapat dikatakan baik. Upaya yang dilakukan meliputi melaksanakan pelayanan BK guna menangani siswa yang berindikasi mengalami stress sekolah meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan

konseling kelompok dan lain sebagainya. Pelaksanaannya disesuaikan dengan program yang ada. Menciptakan iklim sekolah yang kondusif serta nyaman untuk keberlangsungan proses belajar mengajar di sekolah. Hal tersebut secara garis besar telah sejalan dengan teori upaya guru BK dalam mencegah dan menangani stress sekolah yaitu menciptakan iklim yang kondusif, terdapat program pelatihan penanggulangan stress dan mengembangkan resiliensi peserta didik.

## **2. Gambaran Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTS Swasta Al Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu**

Stress merupakan fenomena umum yang selalu hadir dalam kehidupan manusia setiap harinya, hal ini disebabkan dimana manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya maka stress itu pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindari dari stress. Dengan demikian dapat dipahami stress oleh siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah. Adapun macam-macam stress sekolah yang ada di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu ini dipaparkan oleh Guru BK sebagai berikut:

*"Bahwasanya macam macam stress sekolah yang ada di sekolah kami ada 4 seperti yang di jelaskan di atas, tetapi tidak semua siswa kami mengalami hal tersebut hanya saja kebanyakan dari mereka mengalami stress karena tuntutan tugas sekolah, hal tersebut terjadi karena Faktor terjadinya stress sekolah yang dialami siswa siswi MTS Al-Ittihad Swasta Labuhanbatu ini di karenakan siswa kurang mengontrol emosidari faktor intelegensi atau kemampuan sehingga berpengaruh terhadap*

*pendidikan, itu dari faktor kepribadian, kalau dari faktor sosial faktor terjadinya stress sekolah disini kurang dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, termasuk kurang mengontrol emosi pribadi tadi. Dan juga dari permasalahan sehari-hari yang melibatkan unsur-unsur penelitian, dan yang terakhir sumber stress yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar”.*

Hal senada juga di sampaikan oleh bapak Adi Ari Mukti S.Pd selaku guru pendamping BK pada hari Kamis, 14 Desember 2022 sebagaimana hasil wawancara peneliti dengan beliau sebagai berikut:

*“Di MTS Swasta Al- Ittihad Labuhanbatu dalam mengatasi stress sekolah yang terjadi terhadap siswa itu sendiri seorang guru BK harus teliti betul manasiswa yang benar- benar mengalami stress sekolah tersebut karna sebelum-sebelumnya siswa yang selalu datang ke ruang BK entah itu di panggil atau tidak memang guru BK belum pernah mendapatkan siswanya yang mengalami stress sekolah tersebut. Mengapa demikian, karna jarang memang ada siswa yang kelihatan mengalami stress yang asalnya dari sekolah. Tetapi siswa yang akan mengalami stress sekolah akan kelihatan pada saat ujian semesteran, mengapa demikian karena sebelum mereka menghadapi ujian mereka akan di tuntut orang tua harus belajar dari pihak sekolah pun akan mewanti-wanti siswanya supaya belajar dengan baik di rumah masing-masing, tujuannya supaya bisa menjawab pada saat ujian berlangsung. Sedangkan untuk siswanya sendiri terkadang ada*

*siswa yang tidak mau ambil pusing saat akan menghadapi ujian mereka tidak mau belajar karena mereka akan berfikir seperti ini “ buat apa saya belajar saat ujian toh saya pasti bisa menjawabnya walaupun saya tidak bisa menjawab saya bisa mencontek punya teman saya” dan ada pula siswa yang akan berfikir seperti ini “besok ujian saya harus belajar karena kalau saya tidak bisa menjawab bagaimana saya akan mendapatkan nilai yang bagus” begitu ujar beliau terhadap peneliti. Pendapat di atas juga dipertegas oleh Bapak Karyadi S.pd selaku kepala sekolah MTS Swastas Al-Ittihad. Adapun hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beliau pada hari Kamis, 14 Desember 2022 adalah sebagai berikut:*

*“Menurut saya sendiri adanya stress sekolah yang terjadi terhadap peserta didik itu di karena akan mereka kurang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah entah itu dari penyediaan layanan yang masih kurang lengkap atau tugas-tugas dari guru yang masih belum diterima dengan baik. ataupun mereka yang masih belum menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Begitulah menurut saya akan adanya stress sekolah yang terjadi terhadap peserta didik. Dengan adanya hal ini saya menganggap ini adalah hal yang lumrah bagi siswa jika mengalami hal tersebut dan kami pihak sekolah terutama guru BK harus mampu mengatasi hal ini dengan benar sehingga siswa tidak lagi mengalami yang namanya stress sekolah. Begitulah ujar bapak Bapak Karyadi S.pd selaku kepala sekolah MTS Swasta Al-Ittihad”.*

Terakhir saya wawancara dengan Ayu Andira sebagai siswa MTS Swasta Al-Ittihad yang pernah mengalami stress sekolah. Sebagaimana hasil wawancaranya sebagai berikut yang dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Desember 2022 yaitu:

*"saya pernah merasakan stress sekolah kak, stress sekolah yang saya alami itu dengan adanya tugas rumah atau PR yang tidak mau saya kerjakan sama sekali, sehingga saya beberapa kali di panggil ke ruang BK untuk di konseling, mengapa saya tidak bias mengerjakan pekerjaan rumah (PR). Waktu itu saya pernah punya masalah kak dengan teman sebangku saya masalahnya setiap ada tugas rumah dia tidak mau berbagi jawaban terhadap saya kak sehingga saya bingung dan saya tidak bisa mengerjakan sendiri dirumah dan akhirnya nilai saya anjlok kak pada saat ujian. Dan bapak zaki selaku guru BK disana menyarankan saya agar terbiasa mengerjakan sendiri tugas sekolah yang disuruh di kerjakan dirumah agar saya bisa sambil belajar dan mengingat kembali pelajaran sekolah yang sudah diberikan oleh guru sehingga beliau mengatakan nilai saya tidak anjlok begitu menurut beliau kak."*

Pak Karyadi juga menambahkan bahwa "siswa perlu adanya bimbingan entah itu dari rekan-rekan guru BK ataupun dari pihak guru- guru yang lain contohnya dari guru wali kelas supaya bisa memotivasi siswanya sebelum ingin mengadakan ujian entah itu ujian semesteran ataupun ulangan harian. Mengapa demikian karena siswa itu meskipun sudah mendapatkan pelajaran tiap hari tidak semua dari mereka siap menghadapi ujian dan guru mengatakan siap tidak siap kalian harus mengikuti ujian sekolah apakah guru tau mana siap

yang benar-benar siap atau tidak terkadang semua siswa bilang siap karena mereka takut terhadap gurunya. Tetapi apa hasilnya pada saat ujian berlangsung banyak dari siswa yang masih belum siap sering menoleh ke teman sebangkunya, kadang masih belum di isi jawabannya alasan masih berfikir pak, di kasih waktu sampek ujian mau berakhir pun mereka masih berfikir itulah siswa yang masih belum siap dalam menghadapi ujian tentu saja karena mereka dirumah tidak belajar. Dan hal ini bisa di katakan stress sekolah dalam perkembangan peserta didik karena siswa akan merasa stress karena adanya ujian yang diberikan oleh sekolah. Dan hal ini perlu adanya motivasi belajar dari guru maupun orang tua dan orang disekitarnya". Begitulah ujar beliau.

Pak Zaki juga menambahkan "Bukan hanya tentang siap tidak siapnya menghadapi ujian sekolah saja, masalah stress sekolah ini, bisa juga karena memang siswa disini merasa kebanyakan tugas dari sekolah. Padahal pihak sekolah memberikan tugas-tugas tersebut sesuai dengan kurikulumnya dan sesuai dengan kemampuannya. Tetapi siswa tetap tidak bisa menerima dengan baik akan tugas yang memang mereka harus kerjakan padahal tujuan tugas rumah tersebut yang diberikan oleh guru- guru disini agar mereka rajin, terampil, berfikir logis dan agar mereka bisa berprestasi tinggi dalam segala pencapaiannya. Tetapi mereka masih ada tidak bisa menerimanya, mengapa demikian siswa itu malas untuk belajar, malas ingin tahu dan malas untuk berfikir padahal pihak sekolah sudah mewanti- wanti agar mereka belajar di rumah."



Disamping melakukan wawancara, penulis juga melakukan, saat itu guru BK memberikan layanan konseling perorangan dikarenakan hanya satu siswa yang dikonseling. Tujuannya khusus tentang siswa yang memiliki stress dalam belajarnya. Diketahui siswa yang memiliki stress dikarenakan faktor intern dan ekstren sehingga gairah belajar siswa menurun dan berujung stress.

Selain itu penulis juga melakukan analisa dokumen berupa catatan khusus bagi siswa yang bermasalah, khususnya mengenai masalah stress siswa dalam belajar. Diketahui ada beberapa siswa yang mengalami stress, hal tersebut cepat tanggap di atasi oleh guru BK.

### **3. Impikasi Pelayanan Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Stress Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTS Swasta Al- Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka program pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan Guru BK/Konselor kepada siswa dalam rangka mencapai keberhasilan untuk mengurangi dan menghilangkan stress akademik siswa yang tinggi dan sedang pada siswa MTS NeSwasta Al-Ittihad Aek Nabara Kab. Labuhanbatu. Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stress akademik ke tingkat yang lebih rendah.

Adapun jenis layanan yang dapat diberikan terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Menurut Pak Zaki selaku guru BK mengatakan *bahwa "Adapun layanan informasi yang dapat*

*diberikan kepada siswa yang cenderung memiliki stres akademik tinggi dan sedang yaitu mengenali apa itu stres, materi tentang faktor-faktor penyebab stres dan pengendaliannya, serta dampak/akibat dari stres, menciptakan pola hidup sehat, membina hubungan yang baik dengan orang lain, manajemen waktu, mempersiapkan diri mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. layanan konseling individual ditujukan kepada individu atau klien dalam mengatasi permasalahan yang dialami klien berkaitan dengan stress akademik agar terciptanya KES pada diri klien tersebut. Oleh karena itu, guru BK/Konselor dapat memilih metode dan teknik yang tepat untuk membantu permasalahan yang dialami klien/siswa. Adapun layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang cenderung memiliki stres akademik pada kategori tinggi dan sedang yaitu membahas materi/topik yang berkaitan dengan stres akademik, serta membahas suatu peristiwa/kasus yang berhubungan dengan stress akademik.*

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara khusus bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih baik. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok

memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Jadi dengan layanan konseling kelompok individu/anggota kelompok dibantu dalam mengentaskan permasalahan pribadi yang dialaminya, salah satunya yang berhubungan dengan stres akademik.”.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang gambaran stres akademik siswa pada MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara, Labuhanbatu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Upaya yang dilakukan guru BK ialah menciptakan lingkungan yang kondusif, terdapat program Pelatihan penanggulangan stress, dan mengembangkan resiliensi pendidikan.
2. Macam-macam stress yang didapatkan Siswa ialah tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan interpersonal.
3. Implementasi dalam bimbingan layanan sekolah ialah layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. B. (2007). Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua. Jakarta: Restu Agung.
- Agusta, I. (2003). Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif. Academia.
- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management. Prosiding Kongres XII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Desmita. (2014). Konsep Stress Akademik Siswa. Konseling Dan Pendidikan.
- Hernawati. (2006). Konsep Stress Akademik. Konseling Dan Pendidikan.  
<http://M.Merdeka.com/Jateng/7-tujuan-bimbingan-konseling-beserta-prinsip-dan-fungsinya-yang-perlu-diketahui-ln.htm?page=4hlm17>
- Nurihsan. (2007). Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan, PT Refika Aditama.
- Prayitno (2013). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitasari. (2013). Konsep Stress Akademik Siswa. Konseling Dan Pendidikan.
- Rahmawati.W.K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mengenai stress Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Rika Octaviani, E. S. (2019). Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data.
- Simbolon. (2015). Konsep Stress Akademik Siswa. Konseling Dan Pendidikan.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru.
- Suhesti. (2013). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa.