

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Awal Berdirinya SMK Bina Banua Banjarmasin

Dalam rangka turut serta membantu pemerintah dalam memajukan kesejahteraan rakyat khusus di bidang pendidikan kejuruan, maka beberapa Mahasiswa Tingkat Doktoral Jurusan Ekonomi Perusahaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Unlam berinisiatif dan mengambil prakarsa untuk mendirikan Sekolah Menengah Ekonomi Tingkat Atas (SMEA) Bina Banua. Berdasarkan Hasil Rapat Pemrakarsa Berdirinya SMEA Bina Banua Banjarmasin tanggal 16 Mei 1978 bertempat di rumah Bapak Djahrani Mulyadi, BBA, Komplek Kebun Bunga Jl. Melati Ujung No.44 Banjarmasin, dengan Pemrakarsa/Pengundang yaitu: (1) Gerilyansyah Basrindu, BA; (2) Djahrani Mulyadi, BBA; dan (3) H. Mas'ud Baderi, BBA. Mahasiswa lainnya hadir dan berpartisipasi aktif adalah (1) M. Yahya, BA (2) Djarkasi Husmana, BA (3) Umar Hamdan, BA dan (4) Suparmono, BA.

Yayasan Pendidikan Bina Banua sebagai Badan Hukum Pengelola SMEA Bina Banua telah menetapkan berdirinya SMEA Bina Banua Banjarmasin pada tanggal 23 Mei 1979 sesuai SK No: SKEP-017/YPBB/V/E.1979 tertanggal 23 Mei 1979. Sementara itu Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Kalimantan Selatan atas nama Pemerintah telah memberikan ijin untuk pendirian SMEA Bina Banua Banjarmasin sebagai Lembaga Pendidikan

Kejuruan Swasta dari Yayasan Pendidikan Bina Banua dengan No: KEP.07/115.1/I.1979 tertanggal 23 Mei 1979, dimana Izin penyelenggaraan tersebut secara resmi mulai berlaku terhitung tanggal 1 Juni 1979. Dengan demikian Hari Ulang Tahun SMEA Bina Banua diperingati adalah setiap tanggal 1 Juni. Sebagai Kepala SMEA Bina Banua yang pertama adalah Drs. M. Yahya.

Demikian sejarah awal berdirinya SMEA Bina Banua sebagai dokumen kelembagaan yang kemudian sesuai dengan kebijakan Pemerintah berubah menjadi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bina Banua.

2. Visi dan Misi dan Tujuan SMK Bina Banua Banjarmasin

a. Visi

Menjadikan sumber daya manusia SMK yang Berimtaq, terampil dan berbudaya.

b. Misi

Adapun misi SMK Bina Banua Banjarmasin sebagai berikut :

- 1) Memperkuat siswa dalam keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa (Bermitaq).
- 2) Mempunyai ketrampilan yang mampu bersaing dimata Global sesuaidengan bidangnya. (Terampil).
- 3) Memperkuat Budaya 5 S (senyum, salam, sapa, sopan dan santun) kepada seluruh warga SMK Bina Banua.
- 4) Meningkatkan Mitra Kerja SMK Bina Banua sebagai tempat Pratik peserta

didik dalam peningkatan kemampuan keahlian dan ketrampilan.

- 5) Meningkatkan kemampuan pengetahuan dan keahlian peserta didik sebagai tenaga kerja dan wirausaha muda atau Entrepreneurship.

c. Tujuan

Adapun tujuan SMK Bina Banua Banjarmasin sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman danbertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani rohani, berilmu, cakap, kreatif, inovatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis bertanggung jawab dan selalu menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila (UU No.20 Tahun 2003).
- 2) Meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia dan mengikuti pendidikan lebih lanjut sesuai dengan kejuruannya. (Permendiknas No. 22 Tahun 2006).

3. Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Bina Banua Banjarmasin

Keadaan tenaga pendidik dan kependidikan di SMK Bina Banua sesuai dengan jumlah peserta didiknya yang cukup banyak, maka jumlah keseluruhan tenaga pendidikan di SMK Bina Banua Banjarmasin sebanyak 56 orang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada lampiran tabel 4.1.

4. Keadaan Peserta Didik SMK Bina Banua Banjarmasin

Jumlah Peserta Didik di SMK Bina Banua Banjarmasin Berjumlah 334, yang terdiri dari kelas X, XI, XII yaitu 193 laki-laki dan 141 perempuan. Data mengenai keadaan peserta didik tahun ajaran 2023/2024 dapat dilihat pada lampiran tabel 4.2.

5. Keadaan Sarana dan Prasarana SMK Bina Banua Banjarmasin

SMK Bina Banua Banjarmasin sebagai salah satu Lembaga pendidikan yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat memenuhi berbagai kebutuhan dalam menunjang proses belajar mengajar dan pencapaian tujuan pada umumnya. Kondisi gedung SMK Bina Banua Banjarmasin bersifat permanen dengan lantai semen, keramik dan dinding beton dan memiliki pagar keliling yang membatasi bangunan sekolah. Berikut data sarana dan prasarana yang ada di SMK Bina Banua Banjarmasin dapat dilihat pada lampiran tabel 4.3.

B. Penyajian Data

Penyajian data tentang upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin Data yang disajikan berbentuk hasil riset yang diperoleh dilapangan, berdasarkan data dari hasil penelitian lapangan yang dikumpulkan melalui beberapa teknik pengumpulan data yaitu observasi, angket, wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk kualitatif deskriptif atau penjelasan secara rinci dan terarah dalam bentuk penjelasan melalui uraian kata sehingga menjadi sebuah kalimat yang dipahami. Hasil penelitian ini menggambarkan terkait upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa

kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin. Berikut ini peneliti akan menyajikan data-data yang telah peneliti lakukan dilapangan dapat dilihat pada uraian berikut:

Berikut peneliti akan menyajikan data mengenai gambaran dan upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

1. Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka didapatkan hasil mengenai gambaran stres akademik siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin, peneliti menggali data terkait stres akademik siswa melalui *g-from* dan wawancara untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa dengan subjek penelitian yang diperoleh sebanyak 85 siswa. Pada penggalan data gambaran stres akademik pada siswa di SMK Bina Banua Banjarmasin menggunakan angket yang telah melalui uji validitas. Peneliti menggunakan aspek stres akademik untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin.

Tabel 4. 5 Aspek Stres Akademik

No	Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah
1	Fisiologis	89%	11%	0%
2	Kognitif	89%	11%	0%
3	Afektif	93%	7%	0%
4	Konatif	69%	31%	0%

Data pada tabel tersebut menunjukkan gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran stress akademik siswa pada aspek fisiologis terdapat yang tinggi sebanyak 89% dari 76 siswa, sedangkan yang sedang sebanyak 11% dari 9 siswa. Pada aspek kognitif terdapat yang tinggi sebanyak 89% dari 76 siswa, sedangkan yang sedang sebanyak 11% dari 9 siswa. Selanjutnya aspek afektif terdapat yang tinggi sebanyak 93% dari 79 siswa, sedangkan yang sedang sebanyak 7% dari 6 siswa. Dan pada aspek konatif terdapat yang tinggi sebanyak 69% dari 58 siswa, sedangkan yang sedang sebanyak 31% dari 27 siswa.

Peneliti menyajikan data lebih rinci agar mengetahui gejala stres akademik yang mendominasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan kategori stres akademik tinggi, rendah, sangat rendah seperti pada tabel dibawah ini sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Interval Skor Stres Akademik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	>117,5 – 152,75	63	74%
2	Rendah	>82,25 – 117,5	17	20%
3	Sangat Rendah	47 – 82,25	5	6%
Jumlah			N = 85	$\Sigma = 100\%$

Berdasarkan tabel dari pengamatan stres akademik dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yaitu 74% dari 63 siswa untuk kategori tinggi, sebanyak 20% dari 17 siswa untuk kategori rendah dan sebanyak 6% dari 5 siswa untuk kategori sangat rendah.

Berdasarkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dalam kategori tinggi. Peneliti menyajikan data wawancara dari dua orang siswa yang mengalami stres akademik pada siswa kelas X sebagai berikut:

a. Nama: FB dan VY

Jurusan: AKT dan UPW

1) Apakah anda memiliki permasalahan dalam hal belajar, Jelaskan?

“Iyaa ulun ada permasalahan dalam hal belajar seperti cepat bosan lesu, kurang fokus dalam belajar,¹

“Inggih ulun ada masalah dalam belajar kaya sulit berkonsentrasi juga mudah marah dan pusing jika tidak memahami dalam pembelajaran yang dijelaskan”²

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ada siswa yang mengalami beberapa masalah dalam hal belajar, seperti cepat bosan, lesu, kurang fokus atau sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan pusing jika tidak memahami materi pembelajaran.

2) Ketika banyak tugas yang diberikan apakah anda sering merasa pusing dan lelah?

“Iyaa ulun sering merasa pusing sama lelah ketika banyak tugas yang menumpuk”³

“Inggih ketika ulun banyak tugas selalu merasa kecapean bahkan sampai sakit kepala”⁴

¹ FB, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

² VY, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

³ FB, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

⁴ VY, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

Berdasarkan wawancara tersebut dapat di simpulkan bahwa siswa sering merasakan kelelahan dan pusing ketika memiliki banyak tugas yang menumpuk. Kelelahan tersebut bahkan dapat mencapai tingkat yang menyebabkan siswa sakit kepala.

3) Apakah anda dapat berkonsentrasi pada mata pelajaran yang kurang diminati?

“Kada, ulun sulit memahami pelajaran yang kurang ulun minati itu akhirnya ulun kurang fokus dan tanggap pada pelajaran seperti hitungan gitu “⁵

“Tidak, apalagi dalam matpel yang kurang di sukai itu ulun tidak dapat fokus atau konsentrasi dan lambat dalam memahaminya, seperti mata pelajaran matematika”⁶

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran yang kurang diminati. Hal ini berdampak pada tingkat fokus, tanggapan, dan konsentrasi Anda dalam pembelajaran tersebut. Secara khusus, dalam mata pelajaran seperti matematika yang kurang disukai.

4) Apakah anda menjadi mudah tersinggung, merasa tidak percaya diri dan sedih apabila tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran?

“Inggih kadang ulun mudah emosi marah ketemen gitu sebagai pelampiasannya karna ulun pusing tidak bisa menyelesaikan tugas karna ulun sering menunda-nuda mengerjakan tugas yang diberikan”⁷

“ Inggih bilanya ulun kada dapat menyelesaikan tugas itu sedih tapi kadang bisa menjadi mudah marah karna pusing tidak mengerti habis itu kalonya sudah tidak ada cara lain yaitu melihat punya temen”⁸

⁵ FB, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

⁶ VY, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

⁷ FB, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

⁸ VY, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kesulitan menyelesaikan tugas, dan menunda-nunda dalam mengerjakannya yang kemudian menyebabkan frustrasi dan emosi. Kadang-kadang, sebagai pelampiasan dari rasa pusing dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas cenderung marah dan menyontek ketemen.

5) Kenapa akhir-akhir ini nilai anda menurun apakah anda males dalam belajar atau ada hal yang lain?

“Ulun merasa bosan dan kurang semangat dalam belajar karna di dalam kelas gurunya tidak asik jadinya ulun ngantuk terus ada kala bisa ketinggalan pelajaran tersebut yang menyebabkan nilai ulun menurun”⁹

“Ulun ada mempunyai masalah keluarga yang kadang membuat ulun kada turun atau terlambat kesekolah membuat pikiran ulun kurang fokus ke pelajaran dan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan”¹⁰

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kebosanan dan kurang semangat belajar karena suasana kelas yang dianggap tidak menarik, menyebabkan ngantuk dan keterlambatan dalam mengikuti pelajaran. Masalah keluarga turut memengaruhi fokus dan konsentrasi, berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran dan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan.

Dengan begitu perlunya ada upaya penanganan dari guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa, meningkatkan rasa hormat dan menghargai terhadap guru di kelas, serta meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.

⁹ FB, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

¹⁰ VY, Wawancara dengan peserta didik, 1 September 2023 Pada Pukul 10.00 WITA.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Ibu Aurelia Andriyani Putri, S.Pd pada tanggal 7 september 2023 di ruang bimbingan dan konseling, beliau sebagai guru Bimbingan dan Konseling kelas X memberikan gambaran stres akademik pada siswa kelas X yaitu :

”Stres akademik adalah tekanan atau kecemasan yang dirasakan oleh siswa juga tekanan yang terkait dengan hal akademik. Adapun gambaran stres akademik pada siswa kelas X sangat bervariasi karena latar berbeda-beda setiap siswa, namun gejala yang sering muncul pada siswa kelas X adalah siswa mencari jati diri karena masa peralihan antara remaja menuju dewasa, siswa mengalami emosi yang sering berubah-ubah, tingkat kecemasan tinggi, kurang percaya diri, prokrastinasi serta perubahan dalam perilaku belajar.”¹¹

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat di simpulkan stres akademik adalah tekanan atau kecemasan yang dialami siswa, terutama yang berkaitan dengan aspek Pendidikan. Di kelas X, gambaran stres akademik sangat beragam karena perbedaan latar belakang tiap siswa. Namun, gejala umum pada siswa kelas X adalah upaya pencarian identitas pribadi karena mereka sedang mengalami masa peralihan dari remaja ke dewasa. Hal ini sering berdampak pada tingkat emosi juga kecemasan yang tinggi, kurangnya percaya diri, kebiasaan menunda pekerjaan, dan perubahan dalam pola belajar seperti tidak berkonsentrasi dalam pembelajaran. Adapun gejala tersebut yang nampak dapat mempengaruhi proses belajar dan tingkat prestasi siswa yang di jelaskan oleh guru bimbingan dan konseling kelas X yaitu :

“Dengan begitu seringkali, siswa menunda pekerjaan atau tugas

¹¹ Aurelia Andriyani Putri, Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin Pada tanggal 7 September 2023 Pukul 14.00 WITA.

sekolah karena kurangnya dorongan, merasa bosan dengan materi pelajaran, dan seringkali masuk dan keluar kelas di saat jam pembelajaran berlangsung. Terkadang mereka datang terlambat ke sekolah. Tambahan pula, siswa bisa mengalami gangguan emosional, seperti mudah marah atau gelisah, dan mereka merasa ragu dengan kemampuan akademik mereka serta sering meragukan diri. Akhirnya, hal ini memengaruhi kinerja akademik siswa, yang menurun karena kurangnya fokus dan konsentrasi. Selain itu, siswa juga cenderung untuk bolos atau datang terlambat ke sekolah dengan alasan karena terpaksa bergadang untuk menyelesaikan tugas sekolah, yang mana hal tersebut juga dapat mengganggu tingkat kehadiran dan mengganggu proses belajar siswa. Kejenuhan terhadap materi pelajaran juga dapat mengakibatkan tertidur di kelas dan penggunaan gawai selama pembelajaran, yang berpotensi mengakibatkan siswa dipanggil ke ruang Bimbingan Konseling (BK)".¹²

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa gambaran stres akademik siswa yaitu seringkali menunda pekerjaan sekolah karena kurangnya dorongan atau motivasi, merasa bosan dengan materi pelajaran, sering masuk dan keluar kelas selama pelajaran, datang terlambat, mengalami gangguan emosional, meragukan kemampuan akademik mereka, dan ini berdampak pada penurunan prestasi akademik dan kehadiran. Bergadang untuk menyelesaikan tugas juga dapat memengaruhi tingkat kehadiran, dan penggunaan gawai di kelas dapat mengakibatkan panggilan ke ruang Bimbingan dan Konseling (BK).

¹² Aurelia Andriyani Putri, Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin Pada tanggal 7 September 2023 Pukul 14.00 WITA.

2. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin

Berdasarkan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin, dari hasil penelitian bahwasanya untuk mengatasi stress akademik pada siswa kelas X, guru bimbingan dan konseling menggunakan layanan bimbingan kelompok. Setelah melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling Ibu Aurelia Andriyani Putri, S.Pd, maka diperoleh data sebagai berikut :

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Aurelia Andriyani Putri, S.Pd mengenai upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin yaitu :

“Upaya yang dilakukan selama ini untuk kelas X dengan melakukan bimbingan kelompok dengan metode diskusi, konseling kelompok, kerjasama dengan Universitas lain, yang mana pada saat itu ada kunjungan pengabdian dari dosen atau mahasiswa yang memberikan berbagai macam ilmu pengetahuan. Kemudian konseling individual untuk siswa yang memiliki masalah dalam hasil akademiknya yang tidak memungkinkan untuk dibahas didepan orang banyak atau disebut dengan permasalahan secara privasi maka yang ibu lakukan dengan melakukan konseling individual, home visit, misalkan masih aja seperti itu nanti ada panggilan orang tua/ Selanjutnya layanan bimbingan klasikal kami melakukan materi untuk memberikan pencegahan sebelumnya dan pemahaman bagaimana agar tidak stres akademik”¹³

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan mengenai upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik ini dengan menggunakan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling

¹³ Aurelia Andriyani Putri, Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin Pada tanggal 7 September 2023 Pukul 14.00 WITA.

individual, bimbingan klasikal, kolaborasi dengan pihak lain dan home visit. Setelah guru bimbingan dan konseling melakukan identifikasi masalah mengenai stress akademik dengan melihat hasil belajar siswa yang menurun serta perilaku siswa yang lain, kemudian terkait upaya yang dilakukan melalui layanan konseling ada beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

a. Layanan Bimbingan Kelompok : Tahap pembukaan ini ibu menciptakan suasana kelompok yang kondusif seperti pengenalan dan memberikan arahan tujuannya agar semua anggota terlibat secara aktif dalam proses kelompok. Pada tahap peralihan ibu memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan pada tahap inti. Selanjutnya tahap inti ibu melakukan upaya-upaya pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, atau pengembangan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan siswa. Pada tahap pengakhiran ibu mengamati indikator yang cukup nyata terkait keberhasilan penanganan, terutama dalam pemahaman anggota kelompok terhadap topik yang tertentu. Dan pada tahap tindak lanjut, ibu mengamati dan mengawasi perubahan dalam perilaku peserta didik yang telah mendapatkan bimbingan. Selain itu, tahap ini juga dimaksudkan untuk mengevaluasi kesuksesan atau kegagalan penerapan strategi atau teknik yang telah digunakan.

Berdasarkan tahapan bimbingan kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa tahap pembukaan bertujuan menciptakan suasana kelompok yang kondusif, tahap peralihan memantapkan kesiapan anggota kelompok, tahap inti fokus pada pencegahan masalah dan pengembangan keterampilan, tahap pengakhiran dilakukan saat indikator keberhasilan terlihat, dan tindak lanjut melibatkan

pengamatan perubahan perilaku serta evaluasi strategi untuk meningkatkan kompetensi guru bimbingan.

b. Layanan Konseling Kelompok : Tahap pembentukan ini dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok. Pada tahap peralihan, ibu biasanya membuat siswa berperan aktif sehingga diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik. Selanjutnya tahap kegiatan, pada tahap ini ibu melihat pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar. Dan tahap pengakhiran, yaitu berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, ibu mengakhiri kegiatan kelompok tapi sebelum itu melihat hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.

Berdasarkan tahapan konseling kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa tahap pembentukan siswa atau anggota kelompok berkenalan, tujuan konseling diungkapkan, tahap peralihan pembentukan pada tahap berikutnya, keberhasilan melewati tahap ini mendukung kelancaran proses selanjutnya, tahap kegiatan bergantung pada hasil tahap sebelumnya, memberi ruang pada siswa untuk

berpartisipasi aktif, tahap pengakhiran fokus pada hasil yang dicapai, mendorong siswa untuk tetap aktif dan mencapai tujuan bersama setelah pertemuan berakhir.

c. Layanan Konseling Individual : Tahap awal, terjadi sejak ibu bertemu peserta didik hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah siswa. Selanjutnya tahap pertengahan (Tahap kerja), dari masalah siswa yang disepakati pada tahap awal kegiatan selanjutnya ibu memfokuskan pada penjelajah masalah peserta didik dan bantuan apa saja yang diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah peserta didik. Dan tahap akhir konseling, pada tahap ini ibu melihat bagaimana perasaan peserta didik setelah dikonseling yaitu ditandai oleh beberapa hal berikut : menurunkan kecemasan peserta didik, adanya perubahan perilaku peserta didik kearah positif, sehat dan dinamik, adanya rencana hidup masa yang akan datang program yang jelas, terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan tahapan konseling individual diatas dapat disimpulkan bahwa tahap awal bertemu konselor, dimulainya proses konseling, dan identifikasi masalah klien, tahap Pertengahan (Tahap Kerja) fokus pada masalah disepakati, mengeksplorasi masalah peserta didik, memberikan bantuan berdasarkan penilaian, dan mengevaluasi kembali eksplorasi masalah, tahap akhir konseling melihat perasaan konseli serta adanya perubahan dalam menurunkan kecemasan, menyusun rencana hidup, mengembangkan program yang jelas, dan perubahan sikap positif, termasuk kemampuan peserta didik untuk mengoreksi diri dan menghilangkan sikap menyalahkan diri sendiri.

d. Layanan Bimbingan Klasikal : Tahap awal sebelum melaksanakan kegiatan layanan ibu melakukan pengenalan seperti menyapa siswa dan mengenali kondisi siswa terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar bimbingan klasikal dapat berjalan sesuai dengan tujuannya. Selanjutnya tahap inti ibu menjelaskan materi yang dibahas secara Bersama-sama dengan siswa. Dan tahap akhir, sebelum kegiatan bimbingan klasikal ditutup ibu melaksanakan sesi tanya jawab kepada siswa. Tanya jawab yang diberikan bertujuan melihat tingkat siswa dalam menangkap materi yang telah dijelaskan, kemudian ibu mengevaluasi kegiatan lanjutan dan yang terakhir menutup kegiatan layanan.

Berdasarkan tahapan bimbingan klasikal diatas dapat disimpulkan bahwa tahap awal mengenali kondisi sebelum kegiatan layanan untuk memastikan bimbingan klasikal sesuai tujuan, menciptakan suasana dengan menyapa siswa, tahap inti menjelaskan materi secara runtut, tahap akhir sebelum menutup kegiatan guru melibatkan siswa dengan sesi tanya jawab, mengevaluasi pemahaman materi, dan menutup kegiatan bimbingan klasikal.

e. Layanan Kolaborasi : Perencanaan, ibu menetapkan topik yang akan dibahas, meminta pimpinan sekolah untuk mengundang pihak lain dan menyiapkan anggaran, melakukan komunikasi dengan pihak lain yang terkait, menetapkan waktu dan tempat pelaksanaan. Selanjutnya pelaksanaan, ibu melakukan kolaborasi yang dapat dilaksanakan bersama dengan orang tua berupa dukungan untuk mensukseskan belajar peserta didik, guru mata pelajaran berupa kegiatan diagnostik kesulitan belajar, diskusi tentang suasana belajar yang kondusif, lembaga lain berupa peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling yang

dituangkan dalam bentuk naskah kerja sama. Adapun evaluasi kegiatan, ibu melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil kolaborasi. Dan pelaporan, ibu membuat laporan kegiatan dan mengarsipkan, juga tindak lanjut yaitu ibu melakukan kegiatan berdasarkan hasil evaluasi yang telah disepakati

Berdasarkan tahapan kolaborasi diatas dapat disimpulkan bahwa perencanaan, menetapkan topik, mengundang pihak terkait, komunikasi, menetapkan waktu, tempat, dan anggaran. Pelaksanaan, kolaborasi dengan orang tua untuk dukungan belajar, guru mata pelajaran dengan kegiatan diagnostik kesulitan belajar, serta lembaga lain untuk peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling melalui naskah kerja sama. Evaluasi, dilakukan terhadap proses dan hasil kolaborasi. Pelaporan dan tindak lanjut, pembuatan laporan kegiatan, mengarsipkan, dan melaksanakan kegiatan berdasarkan hasil evaluasi yang telah disepakati.

f. Layanan Home Visit : Pada tahap persiapan ibu menentukan tujuan dan waktu pelaksanaan, mendapat izin dan surat tugas dari kepala sekolah, mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan, misalnya daftar pertanyaan atau pedoman observasi, dan membuat kontak awal dengan orang tua untuk home visit. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, berkomunikasi dengan orang tua menjelaskan maksud kunjungan rumah, melakukan wawancara terkait masalah siswa dan observasi, mengakhiri kunjungan rumah, dan pelaporan kunjungan rumah.

Berdasarkan tahapan kolaborasi diatas dapat disimpulkan bahwa ada tahap persiapan, menentukan tujuan dan waktu, mendapatkan izin dan surat tugas dari kepala sekolah, mempersiapkan perlengkapan seperti daftar pertanyaan atau

pedoman observasi, dan melakukan kontak awal dengan orang tua untuk home visit, tahap pelaksanaan, berkomunikasi dengan orang tua, menjelaskan maksud kunjungan rumah, melakukan wawancara dan observasi, serta mengakhiri kunjungan rumah, dan menyusun laporan hasil kunjungan rumah.

Melalui layanan bimbingan konseling tersebut guru BK dapat mengetahui berbagai macam faktor yang menyebabkan stres akademik siswa, berikut peneliti sajikan hasil wawancara bersama guru BK:

“Kalo faktor internal dari diri sendiri karna ini kasusnya kurang semangat dalam belajar misalnya males belajar karna ini penyebab utamanya, Kalo eksternal ada beberapa siswa yang setelah di konseling ternyata siswa tersebut ada masalah keluarga yang menyebabkan siswa ini tidak fokus pada saat pembelajaran di sekolah misalkan orang tuanya lagi bertengkar, ekonomi lagi sulit yang menyebabkan pemikiran siswanya akhirnya kurang semangat di sekolah sehingga terbawa-bawa dalam kelas. Problem sesama teman karna merasa tidak di herani teman menjadikan siswa kurang percaya diri dalam kelas.”¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat peneliti simpulkan bahwasanya faktor yang menyebabkan stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi individu. Adapun dalam faktor internal ini disebabkan kurangnya motivasi dalam belajar yang menyebabkan siswa males dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh adanya problem di lingkungan rumah dan pertemanan yang menyebabkan siswa kurang fokus pada saat mengikuti pembelajaran disekolah. Faktor-faktor ini dapat berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami siswa dalam konteks pendidikan.

¹⁴ Aurelia Andriyani Putri, Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Banua Banjarmasin Pada tanggal 7 September 2023 Pukul 14.00 WITA. .

B. Pembahasan

1. Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan penggalan data secara rinci menggunakan data kategori aspek stres akademik yaitu aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif .

a. Aspek fisiologis

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan aspek fisiologi mengacu pada perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh seseorang atau siswa sebagai respons terhadap stres, dan berdampak mudah lelah atau lesu, sakit kepala, denyut jantung yang tidak teratur, sulit tidur sehingga berbeda-beda setiap siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Lakaev aspek fisiologis adalah aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik individu yang terkait dengan fungsi organ tubuh mereka. Tanda-tanda pada aspek fisiologis mencakup gejala seperti sakit kepala, masalah jantung seperti denyut jantung yang tidak teratur, kesulitan tidur, kelelahan atau lesu yang berkepanjangan, keringat dingin, dan hilangnya nafsu makan.¹⁵

b. Aspek kognitif

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada siswa kelas X di SMK

¹⁵ Natasha Lakaev. "Validation of an Australian academic stress questionnaire". *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, (2009).56-70.

Bina Banua Banjarmasin dengan aspek kognitif mencakup perubahan dalam pemikiran, persepsi, sehingga menyebabkan siswa kesulitan berkonsentrasi atau kurang fokus dalam saat pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Lakaev aspek kognitif ialah mencerminkan kondisi individu yang terkait dengan pemikiran, logika, dan kemampuan otak dalam memproses informasi secara rasional. Aspek kognitif dapat dikenali melalui gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan pikiran yang menyulitkan untuk fokus, kehilangan ingatan, kebingungan, dan pemikiran negatif. Sebagai contoh, kesulitan dalam memusatkan perhatian atau kurang fokus saat belajar adalah salah satu indikatornya.¹⁶

c. Aspek afektif

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan aspek afektif berkaitan dengan perasaan dan emosi individu seperti emosi yang tidak terkontrol, merasa sedih, gelisah dan bingung, juga mudah bosan.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Lakaev aspek afektif yaitu mencerminkan bagaimana individu merespons emosional terhadap suatu objek atau situasi. Aspek afektif dapat dikenali dari gejala seperti mudah marah, merasa sedih atau kecewa, kebingungan, perasaan bosan, gelisah, dan panik. Sebagai contoh, merasa tertekan saat belajar.¹⁷

¹⁶ Natasha Lakaev. "Validation of an Australian academic stress questionnaire". *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, (2009).56-70.

¹⁷ Natasha Lakaev. "Validation of an Australian academic stress questionnaire". *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, (2009).56-70.

d. Aspek konatif

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin dengan aspek konatif berkaitan dengan tingkah laku atau tindakan individu dalam merespons atau mengatasi situasi atau permasalahan tertentu seperti males belajar, sering tidak masuk sekolah, menyontek punya teman, dan kurangnya motivasi dalam belajar.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Lakaev aspek konatif yaitu mencakup aktivitas psikologis yang melibatkan tindakan aktif yang berhubungan dengan usaha mencapai tujuan tertentu. Aspek konatif dapat diidentifikasi melalui indikator seperti kurangnya motivasi untuk belajar, kecenderungan untuk berbohong, seringnya absen dari sekolah atau mebolos, perilaku menyontek, dan kurangnya semangat. Sebagai contoh, kurangnya semangat dan sikap malas saat belajar.¹⁸

2. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin

Berdasarkan upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas X di SMK Bina Banua Banjarmasin, dari hasil penelitian bahwasanya guru BK dalam mengatasi stres akademik ini menggunakan berbagai layanan seperti layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, bimbingan klasikal, kolaborasi dengan pihak lain, dan home

¹⁸ Natasha Lakaev. "Validation of an Australian academic stress questionnaire". *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, (2009).56-70.

visit. Layanan ini dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik. Tapi yang lebih sering digunakan layanan bimbingan kelompok yang di mana sekelompok individu dengan masalah atau kekhawatiran yang serupa berkumpul bersama untuk berbagi pengalaman, dukungan, dan strategi mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Hal ini sejalan dengan berbagai pengertian terkait layanan bimbingan dan konseling yaitu ; Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu.¹⁹ Adapun layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang).²⁰ Selanjutnya layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling individual adalah

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). 78

²⁰ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014). 173.

kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling.²¹

Adapun layanan bimbingan klasikal biasanya bersifat informatif, yang akhirnya guru bimbingan dan konseling atau konselor dapat segera dalam memberikan layanan. Kebutuhan atau masalah yang disampaikan dalam layanan bimbingan klasikal masih bersifat global, yang dialami semua atau separuh siswa, dan tidak menyangkut masalah pribadi atau privasi.²² Serta layanan kolaborasi adalah suatu kegiatan menjalin kerjasama antara profesional atau antara orang yang kompeten, terutama antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan profesional lain (guru mata pelajaran, psikolog) atau antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan orang atau lembaga lain yang kompeten (orang tua, lembaga industri) yang dapat memberikan sumbangan pemikiran, dukungan dan atau tenaga dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling secara efektif di SMK dan layanan kunjungan rumah (Home Visit) adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam rangka melengkapi data, klarifikasi, konsultasi dan kolaborasi melalui pertemuan tatap muka dengan orang tua/wali peserta didik/konseli di tempat tinggal yang bersangkutan.²³

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya melalui layanan dengan menggunakan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, bimbingan klasikal, kolaborasi dengan pihak lain, dan home visit, guru bimbingan

²¹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005). 84

²² Yohanes. *Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif dengan Pendekatan Experimental Learning untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)*. (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Yogyakarta). 2016. 39

²³ Dirjen GTK Kemendikbud, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*, (2016). 72-75, Diakses pada Senin 27 November 2023, pukul 08.00 WITA, https://www.academia.edu/42766452/PANDUAN_OPERASIONAL_PELAKSANAAN_BIMBINGAN_KONSELING_DI_SEKOLAH_MENENGAH_ATAS_SMA

dan konseling dapat meningkatkan pemahaman serta memberikan ilmu pengetahuan secara mendalam kepada peserta didik terkait segala sesuatu mengenai stres akademik dengan cara yang menarik dan relevan.

Peserta didik dapat melihat berbagai macam gejala stres akademik melalui layanan yang dilaksanakan, melibatkan diri dalam layanan dan situasi yang tertekan adanya tuntutan akademik. Melalui hal tersebut peserta didik dapat melihat secara langsung dampak yang ditimbulkan dalam memahami diri sendiri sehingga dapat lebih fokus atau konsentrasi dan mengontrol diri dengan lebih baik. Dengan adanya pembelajaran melalui layanan ini peserta didik dapat mencegah terjadinya stres akademik yang dapat melibatkan berbagai kegiatan yang difokuskan pada penyampaian pencegahan masalah pendidikan, pribadi, dan masalah sosial. Kegiatan semacam ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta didik tentang berbagai aspek penting dalam kehidupan mereka dan membantu pengambilan keputusan yang tepat.