

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS VIII MTs
YASPI LABUHAN DELITAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Bimbingan dan Konseling*

Oleh

SASKIA TIARA ULFA

NPM. 2102080001



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2025



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 07 Juli 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
NPM : 2102080001
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2024/2025.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Svamsu Arnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
2. Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.
3. Dra. Jamila, M.Pd.

1.

2.

3.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
NPM : 2102080001
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

sudah layak disidangkan.

Medan, 30 Juni 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

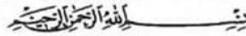
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
NPM : 2102080001
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
10 Juni 2025	Perbaikan pada terapan penulisan		
13 Juni 2025	Perbaikan pada bab IV temuan penelitian		
17 Juni 2025	Perbaikan pada penulisan di bab IV		
20 Juni 2025	Penambahan observasi berdasarkan faktor penyebab stres siswa		
23 Juni 2025	Perbaikan pada abstrak		
25 Juni 2025	Perbaikan pada kesimpulan di bab V		
30 Juni 2025	Disetujui ujian skripsi		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 30 Juni 2025
Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan
20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> e-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
NPM : 2102080001
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi
Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli
Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh "Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025". adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenarnya.

Medan, Juli 2025
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,

Saskia Tiara Ulfa

ABSTRAK

Saskia Tiara Ulfa : NPM. 2102080001. Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli. Temuan penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya tekanan akademik siswa, seperti kecemasan dalam ujian, beban tugas yang banyak dan ekspektasi dari orang tua dan guru yang dampak memengaruhi kesehatan mental dan kinerja belajar mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII 2 siswa dari kelas VIII-A 1 siswa dan Kelas VIII-B 1 siswa yang menunjukkan gejala stres akademik. Instrumen penelitian digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan teknik deskriptif kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual memberikan dampak positif dalam mengurangi gejala stres akademik siswa, baik dari aspek fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif. Siswa menjadi lebih terbuka terhadap masalahnya, mampu mengatur waktu belajar dengan lebih baik, serta menunjukkan peningkatan motivasi dan ketenangan saat menghadapi tugas sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.

Kata Kunci: Konseling individual, stres akademik, , layanan

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil alamin, puji syukur Allah SWT , karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Individual Terhadap Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII di MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025”**.. Skripsi disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas untuk meraih predikat akademik Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penyusunan skripsi ini merupakan proses yang tidak mudah karena terbatas pengalaman pengetahuan dan memerlukan waktu, tenaga. Terlepas dari itu berkat doa dari kedua orang tua yang sayangi yaitu Ayah dan Ibu M. Yusuf dan Nurleli yang telah merawat, membesarkan, mendidik, dan memberikan kasih sayang baik moral maupun perilaku.

Dan penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP, yang menjabat sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ucapan terima kasih kepada Ibu Dra. Hj Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Terima kasih kepada Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S.,M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Terima Kasih kepada Bapak Mandra Saragih, S.Pd.,M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Terima kasih kepada Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Terima kasih kepada Ibu dosen Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi Psikologi. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara ii iii
7. Terima Kasih kepada Ibu Dra. Jamila M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan bimbingan dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan atas saran, bimbingan, bantuan, dan ilmu yang telah diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Terima kasih kepada Ibu Aida Akmal S.P, selaku kepala sekolah dari Sekolah MTs Yaspi Labuhan Deli yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan observasi selama proses penelitian.
10. Terima kasih kepada kakak dan abang saya Mitha Yuswita Sari dan

Muhammar Tarmidzi yang saya sayangi dan terima kasih juga kepada M. Andika Febrialdi yang sudah membantu saya dalam mendukung dan memberikan semangat kepada saya.

11. Dan terima kasih juga kepada teman-teman saya Annisa, Indis Muslikha, Widya Anggraini Putri, dan Sri Rezeki yang telah memberikan dukungannya.

Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses penyusunan Kepada skripsi ini, penulis hanya dapat memohon kepada Allah SWT agar segala bentuk kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari-Nya. Sebagai akhir dari kata pengantar ini, penulis menyampaikan harapan yang tulus semoga karya ilmiah ini mampu memberi manfaat, menjadi bahan rujukan, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai setiap langkah dan usaha kita

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakat

Medan, Juni 2025

Peneliti,

Saskia Tiara Ulfa

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Masalah.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kerangka Teoritis.....	9
2.1.1 Layanan Konseling Individual.....	9
2.1 .1.1Pengertian Layanan Konseling Individual.....	9
2.1.1.2 Tujuan Layanan Konseling Individual.....	10
2.1.1.3 Fungsi Layanan Konseling Individual	11

2.1.1.4	Asas- Asas Layanan Konseling Individual	12
2.1.1.5	Instrumen Layanan Konseling Individual	13
2.1.1.6	Teknik- Teknik Dalam Layanan Konseling Individual	15
2.1.1.7	Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	16
2.1.2	Stres Akademik	21
2.1.2.1	Pengertian Stres Akademik	21
2.1.2.2	Faktor-Faktor Stres Akademik	22
2.1.2.3	Gejala Stres Akademik	25
2.1.2.4	Respon Terhadap Stres Akademik	25
2.1.2.5	Tingkatan Stres Akademik.....	26
2.1.2.6	Indikator Stres Akademik	27
2.2.	Penelitian Yang Relevan	28
2.3	Kerangka Konseptual	29
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Pendekatan Penelitian.....	33
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.2.1	Lokasi Penelitian	33
3.2.2	Waktu Penelitian.....	33
3.3	Subjek dan Objek Penelitian.....	34

3.3.1 Subjek Penelitian	34
3.3.2 Objek Penelitian	35
3.4 Sumber Data Penelitian	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.5.1 Observasi.....	38
3.5.2 Wawancara.....	41
3.5.3 Dokumentasi.....	45
3.6 Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Temuan Penelitian	49
4.1.1 Deskripsi Stres Akademik Siswa di Sekolah	50
4.1.2 Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII Mts Yaspi Labuhan Medan Tahun Ajaran 2024/2025 (PERTEMUSAN I).....	50
4.1.3 Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa.....	62
4.1.4 Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VII.....	65
4.2 Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VIII.....	35
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VIII.....	36
Tabel 3.4 Pedoman Stres Akademik Siswa.....	40
Tabel 3.5 Wawancara dengan Siswa.....	43
Tabel 3.6 Wawancara dengan Guru BK	44
Tabel 3.7 Wawancara dengan Wali Kelas	45
Tabel 4.1 Laiseg Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1 Siswa CNZ Ketika Menceritakan Permasalahannya	56
Gambar 4.2 Siswa AH Ketika Menceritakan Permasalahannya	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan	81
Lampiran 2 Profil Sekolah.....	83
Lampiran 3 Wawancara dengan Siswa CNZ Kelas VIII-A.....	85
Lampiran 4 Wawancara dengan Siswa AH Kelas VIII-B	87
Lampiran 5 Wawancara dengan Guru BK.....	89
Lampiran 6 Wawancara dengan Wali Kelas VIII-A	91
Lampiran 7 Wawancara dengan Wali Kelas VIII-B.....	93
Lampiran 8 K1.....	95
Lampiran 9 K2.....	96
Lampiran 10 K3.....	97
Lampiran 11 Permohonan Perubahan Judul.....	98
Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Proposal.....	99
Lampiran 13 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal	100
Lampiran 14 Surat Keterangan.....	101
Lampiran 15 Surat Pernyataan.....	102
Lampiran 16 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi.....	103
Lampiran 17 Permohonan Izin Riset.....	104
Lampiran 18 Surat Balasan Riset.....	105

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dari masa depan seseorang, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). SMP adalah jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh siswa usia remaja awal, biasanya antara usia 13 dan 15 tahun. Pendidikan salah satu komponen penting dalam perkembangan seseorang, terutama selama masa remaja. Tujuan pendidikan adalah untuk memaksimalkan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Salah satu cara untuk meningkatkan kehidupan bangsa adalah melalui pendidikan, yang membentuk generasi muda yang aktif untuk mengembangkan potensi secara optimal. Pendidikan di Indonesia saat ini yang diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20. Menurut Undang-Undang Pendidikan Nasional tahun 2003, pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Terdapat tiga jenis pendidikan di Indonesia yaitu formal, non-formal, dan informal. Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang ada di Indonesia yang berkontribusi besar pada kehidupan dan pertumbuhan siswa, dipandang dapat

memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Pekerjaan utama dari seorang siswa yaitu belajar. Sardiman (Rachma, 2014: 2) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku dengan serangkaian kegiatan menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Namun, setiap siswa ingin belajar dengan baik, tetapi ada banyak tantangan yang menghalangi mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Mustaqim (Rahmi, 2013: 67) menyatakan bahwa belajar lebih banyak berhubungan dengan aktivitas jiwa. Dengan kata lain, komponen dari psikis memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses belajar dan hasilnya. Perasaan sangat membantu dalam belajar ketika situasi stabil. Namun, perasaan sedemikian kuat dapat menyebabkan seseorang kehilangan kontrol normal pada dirinya, seperti ketakutan, kemarahan, stres, dan putus asa dapat menyebabkan seseorang kehilangan kontrol normal pada dirinya.

Siswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi dapat mengalami stres, yang berdampak pada penurunan semangat belajar, konsentrasi, bahkan prestasi akademik (Burhanudin 2024:6). Stres akademik terjadi ketika siswa merasa tertekan karena memiliki tugas sekolah yang melebihi kemampuan mereka untuk menyelesaikannya. Stres akademik dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa jika tidak dikelola dengan baik. Fenomena stres akademik menjadi masalah yang semakin nyata di kalangan siswa SMP, terutama di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Ramadhan (2022: 75), mayoritas pemicu stres pada siswa berasal dari masalah akademik. Siswa sering mengalami stres karena tuntutan akademik

yang tinggi, seperti banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian, dan harapan tinggi dari orang tua dan guru.

Berdasarkan penelitian Fitriani (2018) mengungkapkan bahwa sebanyak 48,5% siswa SMP di Kota Bandung mengalami stres akademik dalam kategori sedang dengan faktor utama penyebab stres akademik adalah tekanan dari orang tua, beban tugas sekolah, dan persiapan ujian. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru BK yang dilakukan peneliti di MTs Yaspi Labuhan Deli, ditemukan bahwa sejumlah siswa, terutama di kelas VIII, mengalami tingkat stres yang tinggi yaitu terkait dengan pelajaran mereka. Beberapa faktor sebagai penyebab stres yang dialami oleh siswa di kelas VIII yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian, dan keluhan mengenai beban tugas yang dirasa berlebihan. Selain itu, siswa juga merasa harapan yang tinggi dari orang tua serta guru dan teman sebaya. Kondisi ini menciptakan perasaan terbebani di kalangan siswa, terutama di kelas VIII karena mereka berada dalam fase transisi antara kelas VIII dan persiapan menuju kelas IX. Fenomena ini menjadi perhatian penting bagi sekolah, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling (BK), untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa. Fenomena ini menjadi masalah yang signifikan bagi sekolah, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling (BK), untuk mencari strategi yang efektif dalam mengatasi stres akademik siswa.

Meskipun stres akademik telah banyak diteliti, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diatasi. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada siswa SMA atau mahasiswa, sementara siswa SMP, terutama di

daerah tertentu seperti Labuhan Deli, belum banyak diteliti. Kedua, faktor penyebab stres akademik sering kali dijelaskan secara umum, sementara faktor faktor spesifik seperti harapan orang tua dan tekanan dari teman sebaya belum banyak dieksplorasi. Ketiga, penelitian tentang intervensi konseling individual di SMP masih sangat terbatas, dan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi stres akademik sering kali diabaikan. Padahal, guru BK memiliki peran yang penting dalam memberikan dukungan psikologis dan solusi praktis bagi siswa yang mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini memiliki dalam beberapa aspek. Pertama, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan fokus pada siswa SMP di MTs Yaspi Labuhan Deli, yang memiliki karakteristik unik terkait tekanan akademik dan sistem pendidikan yang diterapkan. Kedua, penelitian ini akan mengidentifikasi faktor faktor spesifik yang menyebabkan stres akademik, seperti tekanan dari orang tua, beban tugas yang tinggi, dan transisi dari kelas VIII ke IX, yang merupakan fase penting dalam perkembangan siswa. Ketiga, penelitian ini akan menguji efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi stres akademik di kalangan siswa SMP, memberikan wawasan baru mengenai penerapannya di tingkat pendidikan ini. Keempat, penelitian ini juga akan mengeksplorasi peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan dukungan psikologis. dan strategi yang diperlukan untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam memahami dan mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa di MTs Yaspi

Labuhan Deli.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sangat penting untuk menerapkan intervensi yang bermanfaat dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, salah satunya melalui layanan konseling individual. Layanan ini berfungsi sebagai strategi intervensi untuk mengurangi stres yang dialami siswa, dan didukung oleh teori konseling. Menurut Prayitno dan Amti (2019:105 dalam Husna, 2024:18), konseling individual merupakan proses yang memberikan dukungan kepada individu (klien) yang menghadapi permasalahan melalui sesi wawancara yang berfokus pada penyelesaian isu yang dihadapi dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Husna Ayudia Salsabila dan Asbi (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu mengatasi tekanan akademik siswa. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Percut Sei Tuan dengan pendekatan Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri siswa terhadap masalah yang mereka hadapi secara utuh, sehingga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres secara mandiri dan bertanggung jawab. Melalui layanan konseling individual, siswa dapat merasakan manfaat yang signifikan dalam mengatasi stres akademik. Konseling ini memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami kesulitan baik dalam aspek akademik maupun pribadi, melalui interaksi langsung antara konselor dan siswa. Layanan konseling individual memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya lebih efektif dalam mengatasi stres akademik pada siswa dibandingkan dengan layanan lainnya. Pertama, pendekatan personal yang diterapkan dalam konseling individual memungkinkan guru BK untuk memahami konteks spesifik yang

dihadapi oleh setiap siswa. Hal ini penting karena setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda, sehingga solusi yang diberikan pun harus disesuaikan. Selain itu, sesi konseling individual menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi, yang dapat membantu mengurangi beban emosional yang sering kali menjadi penyebab stres. Konselor juga dapat membantu siswa mengembangkan strategi coping yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu mereka, sehingga intervensi menjadi lebih relevan dan langsung. Hubungan terapeutik yang terjalin antara guru BK dan siswa dalam konseling individual menciptakan rasa percaya dan dukungan yang kuat, yang dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Selain itu, konseling individual menjamin kerahasiaan, memberikan rasa aman bagi siswa untuk berbagi masalah pribadi mereka, yang mungkin tidak dapat dicapai dalam layanan kelompok. Fleksibilitas waktu dan tempat dalam konseling individual juga memungkinkan siswa untuk menerima bantuan pada waktu yang paling sesuai bagi mereka, berbeda dengan layanan kelompok yang memiliki jadwal tetap. Terakhir, guru BK dapat melakukan evaluasi berkala terhadap kemajuan siswa dan menyesuaikan pendekatan mereka sesuai kebutuhan, sehingga intervensi menjadi lebih dinamis dan responsif terhadap perubahan kondisi siswa. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, layanan konseling individual terbukti menjadi pilihan yang lebih efektif dalam mengatasi stres akademik pada siswa.

Berdasarkan kajian dari latar belakang masalah yang telah disampaikan, peneliti merasa terdorong untuk melaksanakan penelitian dengan judul—

Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan paparan dalam latar belakang masalah di atas. Penelitian ini difokuskan pada “Mengkaji Layanan Konseling Individual dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas VIII di MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individual dalam membantu mengurangi stres akademik siswa di MTs Yaspi Labuhan Deli?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi stres akademik siswa kelas VIII di MTs Yaspi Labuhan Deli pada Tahun Ajaran 2024/2025.

1.5 Manfaat Penelitian

Sesui dengan tujuan penelitian yang peneliti ajukan maka penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi stres akademik pada siswa kelas VIII di MTs Yaspi Labuhan Deli. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

b. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola stres akademik dengan lebih baik melalui dukungan yang diberikan oleh layanan konseling individual, sehingga mereka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka.

b. Bagi guru dan sekolah

Penelitian ini memberikan alternatif strategi bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dengan demikian, guru dapat lebih memahami kebutuhan siswa dan menerapkan pendekatan yang sesuai dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman berharga bagi peneliti dalam memahami dinamika stres akademik di kalangan siswa, serta membangun kompetensi sebagai konselor di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang bimbingan dan konseling.

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Konseling Individual

2.1.1.1 Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah proses bantuan yang diberikan kepada orang yang mengalami masalah melalui interaksi langsung antara konselor dan klien. Tujuan utama konseling individual adalah untuk membantu klien memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi, baik yang berkaitan dengan kehidupan akademik, pribadi, atau sosial. Konseling ini bersifat individual dan dirancang untuk memenuhi kebutuhan unik setiap orang. Menurut Akhmad Sudrajat (2009:12) layanan konseling Individu adalah layanan yang membantu siswa dalam mengatasi masalah pribadinya. Menurut Yusi Riska Yustiana (2011:30) Konseling individu adalah proses komunikasi antara remaja atau orang tua remaja dan konselor dalam hubungan yang membantu. Untuk orang tua dan konseli remaja dapat mengambil keputusan, mengubah perilaku, dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan tersebut.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan layanan konseling individual adalah suatu proses bantuan yang diberikan secara langsung oleh seorang konselor kepada orang yang mengalami masalah dalam bidang akademik, pribadi, atau sosial. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu klien memahami, mengatasi, dan menemukan solusi atas masalah mereka sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mereka.

2.1.1.2 Tujuan Layanan Konseling Individual

Tujuan utama dari layanan konseling individual adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah pribadi yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Menurut Gibson, Mitchell, dan Basile (dalam Baina Mardia, 2022:2 yang mengutip dari Hibana Rahma,2003) menjelaskan bahwa ada delapan tujuan dari layanan konseling individual

- a. Tujuan perkembangan adalah untuk membantu klien tumbuh dan berkembang sambil mengantisipasi hasil dari proses tersebut (misalnya, perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan, di mana terapis membantu klien untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan, yaitu membantu konseli dalam mengatasi dan menyingkirkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penelitian adalah untuk menentukan apakah tujuan-tujuan untuk mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan, menguji keterampilan, mencoba aktivitas-aktivitas baru, dan sebagainya dapat dilakukan.
- e. Tujuan dari penguatan adalah untuk membantu orang yang menerima konseling untuk menyadari bahwa apa yang telah mereka lakukan, pikirkan, dan rasakan adalah positif.
- f. Tujuan produksi keterampilan belajar dan kognitif yang mendasar adalah

tujuan dari tujuan kognitif.

- g. Tujuan fisiologis adalah untuk menciptakan pengetahuan mendasar dan praktik hidup yang baik.
- h. Tujuan psikologis yang mendukung pengembangan konsep diri yang positif, regulasi emosi, dan keterampilan sosial, antara lain.

2.1.1.3 Fungsi Layanan Konseling Individual

Konseling individual sangat penting untuk membantu siswa, terutama dalam hal akademik. Menurut Nova dan Laeli (2016:5) mengenai tujuan khusus dari layanan konseling individual adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman: Melalui layanan konseling individual, klien memperoleh kesadaran yang menyeluruh, positif, dan dinamis tentang kompleksitas masalah yang mereka hadapi.
- b. Fungsi pengentasan
Pemahaman itu mengarahkan kepada di kembangkan persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang di alami oleh konseli itu.
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan
Landasan untuk memahami dan menyelesaikan masalah konseli adalah pengembangan dan pemeliharaan potensi-potensi yang dimilikinya serta berbagai aspek positif yang dimilikinya.
- d. Fungsi pencegahan

Pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur yang ada pada

diri konseli, yang diperkuat dengan terentaskannya masalah, akan menjadi kekuatan untuk mencegah meluasnya masalah yang sedang dialami, dan (diharapkan) mencegah timbulnya masalah baru yang mungkin timbul.

a. Fungsi Advokasi

Jika masalah yang dialami konseli menyangkut pelanggaran hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya sampai pada taraf tertentu, maka layanan konseling perorangan dapat menangani sasaran advokasi.

2.1.1.4 Asas-asas Layanan Konseling Individual

Menurut Prayitno (2012:45, dalam Husna, 2024:34) menjelaskan asas-asas yang ada dalam layanan konseling individual adalah sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Salah satu prinsip konseling yang paling penting adalah kerahasiaan. Kecuali ada keadaan tertentu yang mengharuskan pengungkapan (seperti ketika keselamatan klien atau keselamatan orang lain dalam bahaya), konselor harus merahasiakan informasi yang diberikan klien. Klien merasa cukup aman untuk membicarakan emosi dan pengalaman mereka tanpa khawatir akan adanya kritik atau hasil yang tidak baik ketika kerahasiaan terjaga.

b. Asas Kesukarelaan

Tanpa dipaksa oleh siapapun, klien harus secara sukarela dan aktif terlibat dalam proses konseling.

c. Asas Keterbukaan

Istilah keterbukaan menggambarkan sikap konselor yang jujur dan terbuka selama prosedur konseling. Konselor harus siap untuk mendengarkan dengan simpatik dan memberikan kritik yang bermanfaat. Kejelasan mengenai tujuan, batasan, dan proses konseling merupakan aspek lain dari keterbukaan. Klien akan merasa lebih nyaman dan terlibat dalam proses, ide, dan masalah yang dihadapi sebagai hasilnya.

d. Asas Kemandirian

Dalam konseling, kemandirian mengacu pada membantu klien dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Alih-alih memberikan jawaban langsung kepada klien, konselor memfasilitasi proses pemecahan masalah mereka. Dengan demikian, klien dapat memperoleh kemampuan untuk membuat pilihan dan menerima pertanggungjawaban atas hidup mereka.

2.1.1.5 Instrumen Pendukung Layanan konseling Individual

Layanan konseling individu didukung oleh berbagai instrumen yang membantu konselor dalam memahami dan menangani masalah yang dihadapi siswa. Menurut Hamidah Lubis (2018:27) menjelaskan bahwa ada beberapa instrumen pendukung yang umum digunakan dalam layanan konseling individu:

a. Aplikasi instrumentasi

Dalam konseling individual apalikasi instrumentasi yaitu untuk mengumpulkan data dan informasi tentang siswa melalui berbagai metode, baik tes maupun non- tes. Hasil instrumentasi dapat dijadikan isi yang diwacanakan dalam proses layanan.

b. Himpunan Data

Data dalam pengumpulan data dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk panggilan klien dan sebagai bahan untuk sesi konseling individu karena adanya instrumentasi; himpunan data harus menyimpan informasi tentang proses dan hasil layanan.

c. Konferensi Kasus

Untuk tindak lanjut dalam konseling individual dilanjutkan dengan konferensi kasus. Saat konferensi kasus berlangsung rahasia pribadi klien harus tetap aman.

d. Kunjungan Rumah

Tujuan dari kunjungan rumah adalah untuk mengumpulkan informasi lebih lanjut tentang klien dan mendapatkan dukungan dan kolaborasi dari orangtua. untuk menyelesaikan masalah klien.

e. Alih Tangan Kasus

Konselor dapat mengalih tangan kasus untuk menggunakan instrumen yang di luar kewenangannya, tetapi klien harus memberikan izin sebelum melakukannya. menjaga prinsip kerahasiaan.

2.1.1.6 Teknik-Teknik Dalam Layanan konseling Individual

Menurut Soyan S. Willis (2004 dalam Muhammad Husni 2017:18-19) teknik-teknik konseling yang harus ada pada tahap awal konseling, yaitu:

a. Attending

Seorang konselor dapat lebih mudah melibatkan klien dalam diskusi dan mendorong mereka untuk membuka diri ketika mereka menunjukkan perilaku attending yang baik, yang menggabungkan bahasa, bahasa tubuh, dan tatapan klien.

b. Empati

Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan klien. Berpikir dan merasa bersama klien, bukan untuk atau tentang klien;

c. Refleksi Perasaan

Kemampuan konselor untuk merefleksikan perasaan klien berdasarkan pengamatan verbal dan non verbal klien dikenal sebagai refleksi perasaan.

Ini adalah bakat yang dimiliki oleh konselor:

d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah keterampilan konselor untuk mengeksplorasi perasaan, pengalaman, dan pikiran klien

e. Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Parafrase yang baik adalah menyatakan kembali pesan utama klien

secara hati-hati dengan kata-kata yang mudah dan sederhana. Misalnya, mengajukan pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik untuk digunakan diawali dengan kata: apakah, bagaimana, apakah, dapat, dan dapat. Selanjutnya, identifikasi masalah dengan klien. Dalam hal ini, pembimbing (konselor) membantu klien untuk mendefinisikan hasil pembicaraan mengenai masalah klien. Setelah tahap ini dilakukan, langkah selanjutnya adalah memberikan dorongan minimal. Dorongan minimal adalah dorongan langsung secara singkat terhadap apa yang telah diutarakan oleh klien dan memberikan semangat secara singkat.

2.1.1.7 Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Menurut Brammer (dalam Willis, 2017:50) proses konseling proses terapi adalah sebuah peristiwa yang telah terjadi dan memberikan makna bagi konselor dan klien. Tiga langkah umumnya terdiri dari proses konseling individual:

a. Tahap awal konseling

Tahap ini mengikuti konsultasi klien dengan konselor dan berlanjut hingga klien dan konselor sepakat bahwa masalah klien adalah masalah, kekhawatiran, atau masalah klien.

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling dikatakan sebagai hubungan kerja sama yang fungsional, bermakna, dan memuaskan jika klien berbicara dengan konselor. Keberhasilan konseling individual bergantung pada seberapa baik hubungan tersebut berlangsung di awal. Keterbukaan adalah kunci

keberhasilan. (Pertama), konselor harus terbuka; (kedua), klien harus terbuka, artinya hubungan konseling dikatakan sebagai hubungan kerja sama yang fungsional, bermakna, dan memuaskan jika klien berbicara dengan konselor. (ketiga), keberhasilan konseling individual bergantung pada seberapa baik hubungan tersebut di awal.

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika klien telah berpartisipasi dalam hubungan konseling yang baik, berarti kerjasama antara konselor dan klien dapat mengatasi masalah, keprihatinan, atau persoalan yang ada pada diri klien. Klien seringkali tidak dapat menjelaskan masalahnya, walaupun hanya mengetahui gejalanya saja. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting untuk membantu klien memahami masalahnya. Dalam kasus di mana klien tidak memahami potensi yang ada, tanggung jawab konselor adalah membangun potensi tersebut, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalah klien secara keseluruhan..

3. Membuat penafsiran dan penjajakan

Dengan mempertimbangkan setiap kemungkinan, konselor menentukan atau mengevaluasi masalah atau isu-isu yang mungkin terjadi dan membuat persiapan untuk bantuan yang dapat ditawarkan

4. Menegosiasikan kontrak

Kontrak adalah perjanjian antara konselor dan klien yang terdiri dari:

- a) Terdapat kontrak waktu yang merinci tanggal pertemuan yang

diinginkan oleh klien dan keberatan dari konselor

- b) Terdapat kontrak tugas yang merinci tugas klien dan konselor.
- c) Kegiatan konseling, termasuk yang melibatkan klien dan konselor, tercakup dalam kontrak kolaborasi dalam proses konseling., tetapi lebih dari itu. Selain itu, itu juga menjelaskan akuntabilitas klien dan memotivasi mereka untuk berkolaborasi selama proses terapi.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Setelah masalah klien didefinisikan pada tahap awal, tindakan selanjutnya berkonsentrasi pada:

1. meneliti masalah pada klien
2. Menjelaskan jenis bantuan yang akan diberikan setelah masalah klien dievaluasi kembali. Mengevaluasi kembali masalah klien akan memberikan mereka wawasan dan pilihan baru yang mungkin berbeda dari pilihan sebelumnya, sehingga memungkinkan mereka untuk bertindak dan mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa klien memiliki kedinamisan terhadap perubahan. Sulit untuk mengubah klien yang tidak memiliki perspektif.

Tahap pertengahan ini memiliki tujuan berikut:

- a) Menjelajahi dan mempelajari lebih lanjut masalah, dan kepedulian klien.

Tujuan penjelajahan ini adalah untuk memberi klien perspektif baru dan opsi

untuk masalahnya. Dengan melibatkan klien, konselor melakukan reassessment, atau penilaian kembali, yang berarti masalah tersebut

dievaluasi secara bersamaan. Ketika klien bersemangat, itu menunjukkan bahwa dia sudah terlibat dan terbuka. Dia akan memeriksa masalahnya dari perspektif prepektif atau perspektif lain yang lebih objektif, dan mungkin juga melihat berbagai alternatif.

- b) menjaga hubungan konseling tetap terjaga. Pertama, apakah klien merasa puas untuk berpartisipasi dalam percakapan atau wawancara konseling dan menekankan nilai pengembangan potensi diri dan menemukan solusi untuk masalah. Kedua, konselor menggunakan berbagai bakat dalam upaya untuk menjadi inovatif.
- c) sambil memberikan bantuan dengan cara yang ramah, empati, jujur, dan ikhlas. Selain itu, kreativitas adalah tanggung jawab konselor untuk membantu klien menemukan berbagai pilihan sehingga mereka dapat membuat strategi pengembangan diri dan penyelesaian masalah.
- d) Proses konseling harus berjalan sesuai kontrak, yang dibuat untuk memudahkan proses konseling. Konsekuensinya, konselor dan klien harus selalu mengikuti perjanjian dan terus-menerus mengingat dalam memorinya. Ada beberapa pendekatan tambahan yang harus digunakan oleh konselor selama tahap pertengahan konseling. Pertama, mereka harus menyampaikan prinsip dasar, seperti menjaga klien tetap jujur dan terbuka, dan melanjutkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang masalah klien. Klien sudah merasa aman, dekat, terundang, dan tertantang untuk menyelesaikan masalahnya karena situasi sudah sangat baik. Kedua, menantang klien untuk mengembangkan pendekatan dan

rencana baru untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Beberapa karakteristik yang mengidentifikasi tahap terakhir dari konseling, termasuk:

- 1) Berkurangnya rasa cemas klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan tentang gangguan kecemasannya.
- 2) Perilaku klien berubah menjadi lebih optimis, sehat, dan dinamis.
- 3) Rencana hidup yang jelas untuk masa depan sudah ada.
- 4) Terjadi perubahan sikap yang positif, seperti kemampuan untuk mengoreksi diri sendiri dan menghilangkan sikap suka menyalahkan orang lain, seperti orang tua, instruktur, teman, dan kejadian yang tidak menguntungkan. Pelanggan bersikap praktis dan percaya diri..

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku. Klien memiliki kemampuan untuk membuat keputusan tersebut karena dia telah mempertimbangkan berbagai opsi dan membahasnya dengan konsultan memilih opsi terbaik. Sudah jelas bahwa keadaan obyektif yang ada di dalam dan di luar dirinya menjadi dasar pertimbangan keputusannya. Dia sekarang mampu berpikir praktis dan mengenali pilihan-pilihan yang dapat diambil untuk mencapai tujuan utamanya.
- b) Klien mengalami transfer pembelajaran. Selama proses konseling, klien memperoleh pengetahuan tentang perilakunya dan strategi yang memungkinkannya untuk memodifikasi perilakunya di luar itu. Dengan kata lain, klien menyadari hubungan antara kebutuhan untuk

berubah dan konseling.

- c) Klien menyadari bahwa perilaku dan sikapnya telah berubah setelah mengikuti konseling. Dia mencari bantuan karena dia mengerti bahwa dia perlu berubah sendiri..
- d) Mengakhiri hubungan konseling: Klien harus menyetujuinya. Sebelum penutupan, klien harus melakukan beberapa tugas. Pertama, menarik kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Kedua, mengevaluasi keberhasilan konseling. Ketiga, melaksanakan pertemuan berikutnya.

Di antara tanda-tanda konseling yang efektif adalah:

- (1) Berkurangnya kecemasan klien.
- (2) Memiliki rencana hidup yang bermanfaat, realistis, dan praktis.
- (3) Harus ada kesepakatan tentang waktu yang tepat untuk menerapkan rencana. Sehingga pada pertemuan berikutnya, konselor dapat mengevaluasi hasil rencananya.
- (4) Evaluasi mencakup sejumlah komponen, termasuk:
 - (a) Klien menilai rencana perilaku yang akan dilakukan.
 - (b) Klien menilai perubahan perilaku yang telah dialaminya.

2.1.2 Stres Akademik

2.1.2.1 Pengertian Stes Akademik

Stres akademik adalah ketika siswa mengalami stres akademik karena tuntutan akademiknya atau segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan belajar

mengajar, mereka merespons dengan perilaku atau emosi negatif. Siswa mengalami stres akademik karena sebagai respons terhadap tuntutan sekolah, yang menyebabkan ketidaknyamanan, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku.

Sarafino & Smith (2014: 25) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi ketegangan yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kemampuan dan tuntutan akademik. Menurut Jiandong Sun (2011: 534- 546), siswa mengalami stres akademik ketika kapasitas mereka tidak sesuai dengan tuntutan yang dibebankan kepada mereka.

Dasar pemikiran tersebut membawa kita pada kesimpulan bahwa reaksi siswa terhadap kewajiban akademik adalah stres akademik. Tuntutan akademis yang dimaksud adalah tuntutan yang berada di atas kapasitas mereka; faktor-faktor seperti jumlah mata pelajaran dan beban kerja dapat membuat siswa merasa tidak nyaman dan mengubah perilaku mereka.

2.1.2.2 Faktor- Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Rahmawati (2011:15), stres akademik dapat didefinisikan sebagai "—Banyaknya tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang, hubungan yang buruk antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang kurang mendukung, organisasi yang tidak teratur, dan kurangnya sumber Pendidikan. Sumber stres akademik, menurut Olejnik dan Holschuh (Susanna, 2007:18), termasuk: —Ujian, menulis atau

kecemasan berbicara di depan umum, Prokratinasi, standar akademik yang tinggi."

Standar akademis yang tinggi, penundaan, kegugupan menulis atau berbicara di depan umum, dan ujian. —Stres akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal, menurut Susanna (2007: 17-19).

a. Stres akademik disebabkan oleh faktor internal, khususnya::

1. Pola fikir

Stres lebih sering terjadi pada orang yang percaya bahwa keadaan mereka berada di luar kendali mereka, tetapi semakin banyak kendali yang dipikirkan Siswa maka akan semakin sedikit stres yang terjadi.

2. Kepribadian

Jenis karakter seorang siswa dapat diukur dari keadaan siswa lagi merasa stres yang dapat dipengaruhi oleh kepribadian mereka. Siswa yang pesimis biasanya mengalami lebih banyak stres daripada mereka yang optimis.

3. Keyakinan

Aspek internal lain yang mempengaruhi tingkat stres siswa adalah keyakinan atau cara berpikir mereka. Keyakinan diri memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang menafsirkan lingkungan mereka. Pendapat yang dipegang oleh siswa memiliki kekuatan untuk mengubah perspektif mereka, yang seiring berjalannya waktu dapat menyebabkan stres psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Sistem pendidikan sekarang memiliki kurikulum yang disesuaikan dengan ekspektasi yang lebih besar. Persaingan telah meningkat sebagai hasilnya, dan waktu belajar semakin banyak. Walaupun faktor-faktor ini berkontribusi pada kemajuan pendidikan nasional, kita harus mengakui bahwa faktor-faktor ini meningkatkan stres yang dialami siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Ada banyak tekanan pada siswa untuk mengerjakan ujian dengan baik. Orang tua, saudara, instruktur, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri adalah sumber utama tekanan ini.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menunjukkan status sosial. Orang—Orang yang memiliki pendidikan tinggi akan dihormati di masyarakat, dan orang yang tidak memilikinya akan dipandang rendah. Siswa yang mencapai tingkat keberhasilan masyarakat menyukai, mengakui, dan memuji mereka. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah dianggap malas, sulit, atau lamaban. Ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebaya, mereka dianggap sebagai pembuat masalah.

4. Orang tua saling berlomba

Ada persaingan yang semakin meningkat untuk memiliki anak yang berhasil di berbagai bidang karena orang tua lebih berpendidikan dan berpengetahuan. Pertumbuhan lembaga pendidikan formal, berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan kelas-kelas seni rupa, musik, tari, dan teater juga menimbulkan persaingan di antara murid-murid yang paling cerdas dan mudah beradaptasi.

2.1.2.3 Gejala Stres Akademik

Ada berbagai cara untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami stres. Berikut ini adalah komponen-komponen stres, menurut Busari (2014: 599-609):

- a. Emosi: Cemas, mudah marah, sedih, frustrasi, merasa tidak berdaya
- b. Perilaku: Menarik diri dari pergaulan, menghindari tugas, menunda-nunda pekerjaan, perubahan nafsu makan, gangguan tidur
- c. Fisik: Sakit kepala, sakit perut, kelelahan, ketegangan otot
- d. Kognitif: Sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran negative

2.1.2.4 Respon Terhadap Stres Akademik

Rahmawati (2011: 16)” menyatakan bahwa pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan merupakan bagian dari pengekspresian reaksi terhadap stres akademik”. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a. Pemikiran

Respon pikiran termasuk melupakan sesuatu, merasa cemas tentang

masa depan, sulit fokus, kehilangan kepercayaan diri, dan bertanya-tanya tentang apa yang harus mereka lakukan sepanjang waktu.

b. Perilaku

Perilaku tindakan termasuk menarik diri yaitu, tidur yang berlebihan atau kurang, penggunaan narkoba dan alkohol, makan yang berlebihan atau kurang, dan menangis yang tidak terkendali.

c. Reaksi Tubuh

Reaksi tubuh Ini termasuk berkeringat di telapak tangan, detak jantung yang meningkat, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, kepekaan terhadap rasa sakit, mual, dan ketidak nyamanan di perut.

d. Perasaan

Respon perasaan misalnya rasa takut, mudah tersinggung, cemas, dan murung. Ada empat reaksi terhadap stres akademik: pemikiran, perasaan, dan reaksi tubuh.

2.1.2.5 Tingkatan Stres Akademik

Menurut Rasmun (2014, 9-13), ada tiga tingkatan stres:

a. Stres Ringan

Tahap ini stres yang sering terjadi pada saat ini tetapi hanya berlangsung selama beberapa jam. Kesehatan fisik siswa tidak dipengaruhi oleh tingkat stres ini, dan semua siswa merasakannya.

Contoh : gangguan stres ringan termasuk kehilangan ingatan, terlalu banyak tidur dan takut akan pendapat orang lain.

b. Stres Sedang

Tahap ini stres biasanya berlangsung lebih lama pada tahap ini daripada stres ringan. Hal ini dikarenakan kesehatan fisik dan mental siswa dapat terpengaruh oleh stres sedang, contoh stres sedang adalah memiliki banyak pekerjaan yang harus dilakukan.

c. Stres Berat

Tahap ini, orang yang mengalami stres mulai mengalami tahap stres jangka panjang. Jika tidak diobati, hal ini dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau bahkan bertahun-tahun. Di antara hal-hal yang dapat menyebabkan stres.

2.1.2.6 Indikator Stres Akademik

Menurut Cox (1978:5 dalam Wanti 2023:9) mengemukakan bahwa stres dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap individu, baik secara fisik maupun psikologis. Stres akademik pada siswa merupakan kondisi di mana individu merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang berlebihan, sehingga tidak mampu mengelola tugas-tugas akademik dengan baik. Indikator-indikator stres akademik dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek berikut:

1. Fisik: Gejala seperti mudah lelah, sering sakit kepala, dan gangguan tidur yang mengakibatkan tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal.
2. Emosional: Perasaan tidak berdaya, frustrasi, dan kekecewaan yang muncul akibat tekanan akademik yang berlebihan.
3. Perilaku: Tindakan seperti malas belajar, kurang semangat, sering

mengeluh, menyalahkan orang lain, serta melakukan perilaku negatif seperti membolos, berkelahi, atau berbohong.

4. Kognitif: Kesulitan dalam berkonsentrasi dan fokus pada pelajaran, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.

2.2 Penelitian yang Relevan

Dalam hal ini konsisten dengan temuan dari studi terkait sebelumnya, khususnya:

1. Penelitian Husna Ayudia Salsabila (2024). Penelitian ini berjudul — Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa layanan konseling individual dapat mengurangi stres akademik siswa yang awalnya cukup tinggi dan berdampak terhadap sikap dan perilaku belajar serta hasil belajarnya yang cenderung rendah sekarang sudah mulai mampu meregulasi diri dan manajemen waktu dengan baik dalam belajar sehingga mampu mengerjakan segenap tuntutan akademik yang diberikan oleh masing-masing guru.
2. Penelitian Magfiratul Hidayah, (2019). Penelitian ini berjudul — Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba Tahun Ajaran 2018/2019. Analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik,

khususnya uji t, digunakan dalam analisis data. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) Skor pra-tes untuk stres akademik kelompok eksperimen dan kontrol berada dalam kisaran tinggi. Tingkat stres akademik kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah pada saat pasca-tes, sedangkan tingkat stres kelompok kontrol tetap dalam kategori tinggi. (2) Pelaksanaan teknik self instruction dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui enam tahap sesuai skenario. Tingkat partisipasi siswa selama penerapan teknik instruksi mandiri berada dalam kategori tinggi. (3) Nilai rata-rata stres akademik siswa berbeda antara kelompok yang menerima teknik instruksi mandiri sebagai bentuk perawatan dan kelompok yang tidak menerimanya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-instruction dapat mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Model Bulukumbu.

2.3 Kerangka Konseptual

Stres akademik adalah salah satu masalah yang paling sering dihadapi oleh siswa SMP, termasuk di MTs Yaspi Labuhan Deli. Rahmawati (2012:1 dalam Denita et al 2021:3) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Faktor-faktor yang membuat siswa mengalami stres seperti tuntutan belajar yang tinggi, beban tugas yang berat, persiapan ujian yang menegangkan, dan tekanan dari guru, orang tua, dan teman sebaya adalah beberapa sumber stres akademik. Stres akademik dapat berdampak buruk pada prestasi

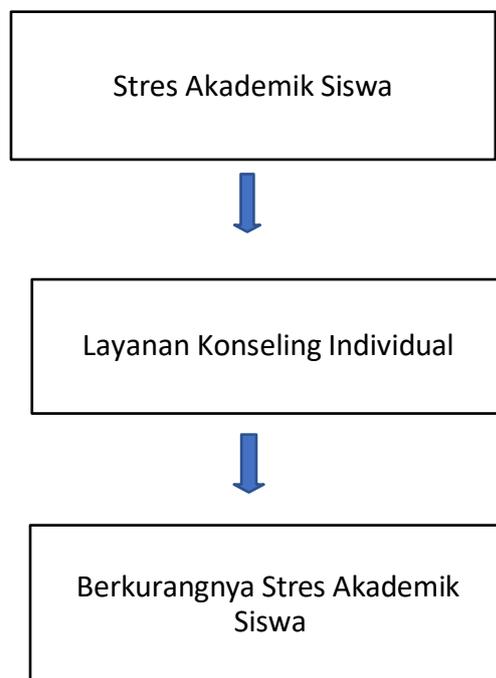
akademik, motivasi belajar, dan kesehatan mental siswa jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, untuk membantu siswa mengatasi stres yang menyertai pendidikan mereka, diperlukan penanganan yang tepat dan efektif. Salah satu strategi yang terbukti berhasil membantu siswa mengatasi stres akademik adalah layanan konseling individual, yang merupakan proses dukungan yang diberikan oleh konselor kepada siswa secara langsung.

Hubungan antara layanan konseling individual dan stres akademik dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme. Pertama, melalui konseling individual, siswa dapat memahami penyebab utama dari stres akademik yang mereka alami. Siswa harus memiliki kesadaran ini karena memungkinkan mereka mencari masalah dan membuat strategi untuk menghadapinya. Kedua, selama sesi konseling, konselor dapat membantu siswa belajar teknik manajemen waktu, relaksasi, dan cara berpikir positif saat menghadapi tantangan akademik. Terakhir, konseling individual memungkinkan siswa untuk mengungkapkan perasaan mereka, yang dapat mengurangi stres. Keempat, siswa dapat lebih percaya diri menghadapi tugas sekolah dan ujian karena layanan ini membantu mereka meningkatkan keterampilan adaptasi terhadap tekanan akademik.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi stres yang dialami siswa karena studi akademik mereka. Siswa dapat mendapatkan bimbingan yang lebih khusus tentang masalah yang mereka hadapi melalui layanan ini, yang membantu mereka membuat strategi pengendalian yang

lebih baik. Dengan layanan ini, siswa diharapkan dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, meningkatkan keinginan mereka untuk belajar, dan mencapai hasil akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, sekolah, terutama guru BK, harus terus memberikan layanan konseling individual sebagai cara untuk mendukung kesehatan psikologis dan akademik siswa.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Moleong (2005:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa yang mengalami stres akademik serta efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi permasalahan tersebut. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat mengeksplorasi makna, persepsi, dan dinamika yang terjadi dalam proses konseling secara alamiah. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih mendalam melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen guna memperoleh pemahaman menyeluruh dalam mengenai layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik siswa.

Dalam penelitian kualitatif menggunakan metode studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan serta mengumpulkan informasi .

periode tertentu (John W. Creswell, 1998 dalam Dimas et al 2023:3). Metode studi kasus dipilih untuk meneliti fenomena ini dalam konteks tertentu, yakni pengalaman siswa yang mengikuti layanan konseling individual di lingkungan sekolah. Dengan menggunakan studi kasus, penelitian ini berupaya menggali secara rinci bagaimana intervensi layanan konseling individual berkontribusi terhadap perubahan tingkat stres akademik yang dialami siswa.

3.2 Lokasi dan Waktu

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Yaspi Labuhan Deli Jalan KL.Yos Sudarso, Pekan Labuhan, Kota Medan, Sumatera Utara 20253. . Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

3.2.2 Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 yang tepatnya dimulai dari bulan Januari sampai selesainya penelitian.

Tabel 3.1 Rencana dan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Bulan/Tahun 2025						
	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Pengajuan Judul							
ACC Judul							
Penyusunan Proposal							

Bimbingan Proposal							
Seminar Proposal							
Perbaikan Proposal							
Pelaksanaan Riset							
Penyusunan Skripsi							
Revisi Skripsi							
Pengesahan Skripsi							
Sidang meja Hijau							

3.3. Subjek dan Objek

3.3.1 Subjek Penelitian

Menurut Meleong (2012:32) subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Peneliti yang terlibat langsung melakukan layanan yang bekerja sama dengan guru bk. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah guru BK , wali kelas VIII dan siswa kelas

VIII MTs Yaspi Labuahn Deli.

3.2 Tabel . Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah
1	VIII -A	45
2	VIII- B	46
3	VIII-C	46
Jumlah		137

3.3.2 Objek Penelitian

Objek penelitian menurut sugiyono (2021:23) adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal objektif, valid dan reliabel tentang suatu hal. Objek dalam penelitian ini adalah khusus siswa yang mengalami stres akademik yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling yang berjumlah 2 di kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah menentukan kelompok peserta yang menjadi informan sesuai dengan kriteria terpilih yang relevan dengan masalah penelitian tertentu (bungin, 2007:118). Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa objek yang dipilih benar-benar mengalami fenomena yang diteliti dan dapat memberikan informasi yang mendalam terkait efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi stres akademik. Peneliti yang terlibat langsung melakukan layanan yang bekerja sama dengan guru bk. Objek penelitian ini adalah kelas VIII -A satu siswa dan VIII-B satu siswa di MTs Yaspi Labuahn Deli.

3.3 Tabel . Jumlah Objek Siswa Kelas VIII

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII -A	45	1
2	VIII- B	46	1
3	VIII-C	46	-
Jumlah		137	2

3.4 Sumber Data Penelitian

Jenis data pada penelitian kualitatif terbagai menjadi dua yaitu :

1. Data primer merupakan data dan sumber data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama (informen inti) atau informasi yang di peroleh secara langsung (tidak melalui media prantara). Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII yang mejadi objek dalam penelitian, guru bimbingan dan konseling (BK), dan wali kelas.

a. Siswa kelas VIII

Dalam penelitian ini, siswa yang peneliti jadi kan sebagai sumber informasi berjumlah 2 orang di kelas VIII yaitu dikelas VII-A satu siswa dan VIII-B satu siswa. Pemilihan subjek 2 siswa karena mereka menunjukkan gejala stres akademik yang jelas, seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas, kelelahan, serta tekanan dari lingkungan

sekolah maupun keluarga dan dengan jumlah subjek yang lebih sedikit 2 siswa, peneliti dapat lebih fokus pada proses konseling secara lebih intensif dan mendala, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas layanan konseling personal dalam mengurangi stres akademik. Pemilihan dua subjek ini juga meningkatkan efisiensi waktu dan kemampuan peneliti untuk menyediakan layanan konseling yang tepat waktu dan profesional.. Untuk proses pengambilan subyek yang akan diwawancarai. Peneliti akan mewawancarai dengan cara mengirimkan google form. Dari subyek penelitian ini, peneliti mampu mendapatkan informasi secara langsung mengenai stres akademik yang dialami siswa.

b. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Fokus utama dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik siswa di kelas VIII. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan guru BK di MTs Yaspi Labuhan Deli yaitu Ibu Nida, S.Pd., sebagai informan kunci untuk memperoleh data tentang stres akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII di Mts Yaspi Labuhan Deli .

c. Wali Kelas VIII

Fokus utama dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling individual sebagai upaya untuk mengurangi stres akademik siswa kelas VIII. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan wali kelas VIII-A Bapak Asmadi, S.Pd. di MTs

Yaspi Labuhan Deli, yaitu daan wali kelas VIII-B Ibu Amelia Putri Nurandi, S.Pd. di MTs Yaspi Labuhan Deli ,yaitu sebagai informan kunci. Peran wali kelas sangat penting dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami tekanan akademik, mengamati perubahan perilaku siswa di lingkungan kelas, serta berkoordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan dukungan yang sesuai bagi siswa yang mengalami stres akademik. Dengan wawancara ini, peneliti bertujuan untuk memperoleh data mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik di kelas VIII, strategi yang diterapkan wali kelas dalam menangani permasalahan tersebut, serta efektivitas layanan konseling individual dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi.

2. Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung, melalui media prantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan maupun tidak dipublikasikan. Sumber data sekunder berupa data yang diperoleh dari observasi, buku-buku, laporan, jurnal, dokumentasi dan wawancara untuk melengkapi sumber primer.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Observasi

sistematis melalui proses pengamatan langsung maupun tidak langsung

terhadap fenomena yang terjadi pada objek penelitian. Observasi dilakukan dengan mencatat berbagai aspek yang tampak dalam suatu gejala, baik yang berkaitan dengan aspek biologis maupun psikologis. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang objektif, mendalam, serta kontekstual mengenai aktivitas atau perilaku yang diamati, sehingga dapat memperkuat validitas data dalam suatu penelitian.

Tabel 3.4 Pedoman Stres Akademik Siswa

Aspek	Indikator	Deskripsi	Hasil
Fisik	Mudah lelah	Siswa sering terlihat lemas atau kurang energi saat belajar.	
	Gangguan tidur	Siswa mengalami kesulitan tidur atau kurang tidur akibat beban akademik.	
	Sakit kepala atau nyeri otot	Siswa sering mengeluh sakit kepala, nyeri bahu, atau ketegangan otot.	
Emosional	Cemas berlebihan	Siswa merasa khawatir berlebihan terhadap tugas atau ujian.	
	Mudah tersinggung atau marah	Siswa menunjukkan perubahan emosi yang cepat akibat tekanan akademik.	
	Menunjukkan gejala sedih atau putus asa	Siswa tampak murung, kurang semangat, atau mengalami kehilangan motivasi belajar.	

Perilaku	Menunda atau menghindari tugas sekolah	Siswa sering menunda pekerjaan rumah atau tidak mengerjakan tugas tepat waktu.	
	Kehilangan minat dalam aktivitas yang disukai	Siswa tidak lagi tertarik pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati.	
Kognitif	Sulit berkonsentrasi	Siswa mengalami kesulitan dalam fokus saat belajar atau mengikuti pelajaran di kelas.	
	Pikiran negatif terhadap kemampuan akademik	Siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau memiliki rasa rendah diri dalam belajar.	
	Lupa atau kesulitan mengingat informasi	Siswa sering lupa materi pelajaran atau kesulitan dalam mengingat informasi penting	

3.5.2 Wawancara

Menurut Zuriyah, (2009:179), wawancara merupakan alat pengumpul informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan untuk ditanyakan dan

dijawab secara lisan. Wawancara berguna ketika peneliti ingin mengetahui pengalaman atau pendapat informan mengenai sesuatu secara mendalam. Wawancara juga dapat dipakai untuk membuktikan informasi atau keterangan yang telah diperoleh sebelumnya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara Semi Terstruktur (Semistructure Interview) karena dalam wawancara ini dapat menemukan permasalahan secara terbuka, dimana responden yang diwawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Metode ini dipilih karena mampu menghasilkan data yang lebih mendalam dan kontekstual terkait pengalaman siswa dalam menghadapi stres akademik serta efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasinya. Selain itu, wawancara semi-terstruktur memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk mengeksplorasi jawaban informan secara lebih luas, memungkinkan klarifikasi terhadap pernyataan yang kurang jelas, serta menggali aspek-aspek lain yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat stres akademik siswa. Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan kepada objek/responden seperti siswa kelas VIII terdiri dari 2 orang siswa kelas VIII-A satu siswa dan VIII-B satu siswa , guru bimbingan dan konseling (BK) dan wali kelas VIII-A dan VIII-B, adalah seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.5 Wawancara dengan Siswa

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Bisakah kamu menceritakan pengalamanmu terkait tekanan akademik di sekolah?	
2	Apa saja hal yang membuatmu merasa stres dalam belajar?	
3	Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi tugas sekolah dan ujian?	
4	Apakah stres akademik ini mempengaruhi aktivitasmu di luar sekolah?	

Tabel 3.6 Wawancara dengan Guru BK

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Apakah layanan konseling individual sudah pernah diberikan kepada siswa di sekolah ini?	
2	Bagaimana prosedur pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah ini?	
3	Apa saja faktor utama yang menyebabkan stres akademik di kalangan siswa kelas VIII?	
4	Bagaimana Anda mendefinisikan stres akademik berdasarkan pengalaman Anda sebagai guru BK?	
5	Apakah stres akademik berpengaruh terhadap perilaku dan prestasi belajar siswa? Jika ya, bagaimana pengaruhnya?	

Tabel 3.7 Wawancara dengan Wali Kelas

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Apakah Anda pernah mengamati siswa di kelas yang mengalami stres akademik?	
2	Menurut Anda, apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas VIII?	
3	Apakah stres akademik memengaruhi perilaku dan prestasi belajar siswa di kelas?	
4	Apa yang biasanya Anda lakukan jika ada siswa yang mengalami stres akademik?	
5	Bagaimana kerja sama Anda dengan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik?	

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah terjadi. Menurut Bungin (2005:144-145 dalam Ismail Suardi Wekke, dkk 2019:60) mengemukakan bermacam-macam bentuk dokumenter, yaitu Autobiograf, surat surat pribadi, buku-buku, catatan harian, dan lain-lain.

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sumber data untuk memperoleh informasi mengenai efektivitas layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik siswa di MTs Yaspi Labuhan Deli. Dokumen yang dikumpulkan mencakup catatan hasil konseling individual, yang memuat perkembangan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling, serta penilaian terhadap tingkat stres akademik yang dialami siswa. Selain itu, dokumentasi juga mencakup bukti visual berupa foto kegiatan konseling individual, baik saat proses konseling berlangsung maupun dalam aktivitas lain yang mendukung upaya pengurangan stres akademik siswa. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data sekunder yang melengkapi hasil observasi dan wawancara, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana layanan konseling individual dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

3.6 Teknik Analisis Data

Bogdan (dalam Abdul, 2023: 131) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga lebih mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Abdul (2023:145), mengemukakan bahwa teknik analisis data pada kualitatif ada 2 yaitu model Miles & Huberman dan model Spradley.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis teknik analisis model Miles & Huberman, karena model ini memberikan pendekatan yang jelas dan terstruktur untuk menganalisis data yang diperoleh dari wawancara siswa. Dengan menggunakan model ini, peneliti dapat dengan mudah mengorganisir informasi yang relevan dan fokus pada pengalaman siswa terkait layanan konseling individual. Selain itu, model ini memungkinkan peneliti untuk terus menganalisis data selama proses penelitian, sehingga dapat memahami lebih dalam tentang bagaimana layanan konseling mempengaruhi stres akademik siswa.

Menurut Miles dan Huberman (dalam Abdul, 2023:145) mengemukakan bahwa metode atau teknik pengolahan data kualitatif dapat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Data Reduction (Reduksi Data) Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya tentu cukup banyak dan dalam bentuk yang tidak seajeg data kuantitatif. Oleh karena itu dapat dilakukan reduksi data yang berarti merangkum, memilih halhal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak diperlukan.
2. Data Display (Penyajian data) Setelah direduksi, maka tahap selanjutnya adalah menampilkan atau menyajikan data agar memiliki visibilitas yang lebih jelas. Penyajian data yang dimaksud di sini dapat sederhana tabel dengan format yang rapi, grafik, chart, piktogram, dan sejenisnya.
3. Conclusion Drawing/Verification (Menarik kesimpulan) Langkah

ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan sifatnya masih sementara, dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di MTs Yaspi Labuhan Deli adalah “Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025”. Sekolah madrasah swasta yang terletak di daerah Pekan Labuhan. Paparan yang terkait dengan hasil penelitian ini melalui hasil obeservasi dan wawancara .Wawancara awal dengan guru BK menyatakan bahwa penyebab siswa mengalami stres karena faktor kurang fokus pada mata pelajaran, orang tua dan tugas. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah 2 siswa dari kelas VIII-A 1 siswa dan kelas VIII-B 1 siswa. Penelitian yang ingin saya teliti yaitu Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025”.

Layanan konseling individual diberikan kepada setiap siswa dua kali pertemuan. Setiap sesi dilakukan di ruang BK sekolah dengan pendekatan kognitif selama sekitar ± 45 menit. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memperoleh informasi langsung dari siswa mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Melalui proses ini, peneliti bersama siswa mengidentifikasi berbagai masalah yang dialami serta menentukan faktor-faktor utama yang menjadi penyebab timbulnya stres akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi tekanan dari orang tua, beban tugas yang berlebihan, rasa takut menghadapi ujian, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang sulit. Identifikasi ini menjadi dasar penting dalam merancang layanan konseling individual yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

4.1.1 Deskripsi Stres Akademik Siswa di Sekolah

Stres akademis merupakan kondisi mental atau emosional yang dialami siswa sebagai akibat dari studinya dan pengalaman yang berhubungan dengan aktivitas dan lingkungan akademis.

Menurut Bapak Asmadi S.Pd sebagai wali kelas VIII-A pada hari senin tanggal 19 Mei 2025 di jam 09.12 s/d selesai “ Untuk mengenai masalah stres akademik siswa di kelas VIII-A , ada beberapa siswa yang mengalami stres belajar penyebab utama nya itu karena siswa kurang dalam minat belajar nya, kurang fokus pada saat belajar, bolos sekolah, dan nilai ujian turun karena males mengerjakan tugas sekolah, dan mereka yang mengalami stres karena tidak mampu dalam beberapa mata pelajaran yang mereka tidak mengerti dan diberikan banyak tugas juga karena penyebab itu siswa yang mengalami stres mengalami penurunan rangking.Untuk menangani masalah ini sebagai wali kelas saya memberi arahan dan semangat kepada siswa yang mengalami stres tersebut dan berkomunikasi dengan guru BK untuk mencari solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah stres akademik siswa tersebut.

Sedangkan menurut Ibu Amelia Putri Nurandi S.Pd sebagai wali kelas VIII-B pada hari selasa tanggal 20 Mei 2025 di jam 09.07 s/d selesai “ Untuk mengenai masalah stres akademik di kelas VIII-B, ada satu atau dua siswa yang mengalami stres belajar penyebabnya itu karena dari lingkungan keluarga ada siswa yang broken home, dan keluarga nya tidak lengkap karena penyebab itu siswa tersebut kurang mendapati perhatian

jadi di sekolah siswa tersebut sering tidak mengerjakan tugas sekolah tepat waktu. Kemungkinan besar karena kurangnya dukungan dan perhatian dari keluarga, siswa ini tampak seperti tidak memiliki semangat dalam belajar. Ia lebih sering terlihat bermain saat waktu luang, bahkan kadang melamun saat pelajaran berlangsung. Saya pernah mencoba berbicara dengannya secara pribadi, dan ia mengaku sering merasa terbebani oleh tugas-tugas sekolah, tetapi tidak tahu harus meminta bantuan kepada siapa."

"Sebagai wali kelas saya berkerja sama dengan guru BK dalam menangani masalah tersebut ketika saya mengamati adanya perubahan perilaku yang signifikan dari salah satu siswa saya seperti penurunan motivasi belajar, sering tidak mengerjakan tugas, dan tampak murung di kelas saya langsung berkoordinasi dengan guru BK. Kami berdiskusi mengenai pendekatan yang paling tepat untuk membantu siswa tersebut, baik dari sisi emosional maupun akademik."

Berasarkan keterangan dari wali kelas VIII-A dan VIII-B diatas peneliti dapat menyadari bahwa siswa kelas di kelas VIII -A terdapat 1 siswa dan VIII-B 1 siswa yang memiliki permasalahan stres akademiknya, hal ini berdasarkan dalam kegiatan sehari-hari di sekolah dan dirumah dan khususnya dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran yang mereka anggap sulit.

4.1.2 Layanan Konseling Individual Untuk Mngurangi Stres Akademik

Siswa Kelas VIII MTs Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025 .

(PERTEMUAN 1)

Di dalam lingkungan sekolah pasti banyak di temui berbagai macam

masalah siswa di sekolah yang di hadapin oleh guru BK , salah satu masalah tersebut ialah stres akademik siswa. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menangani masalah tersebut salah satunya menerapkan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling. Dalam 10 jenis layanan bimbingan dan konseling di gunakan salah satu cara nya yaitu menggunakan layanan konseling individual.

Layanan konseling individual adalah salah satu dari 10 jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa untuk membantu mengatasi masalah yang di hadapi oleh siswa tersebut secara tatap muka .Konseling individual di pilih karena penelitian ini hanya mnggunakan layanan konseling individual dan sesi konseling individual menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi, yang dapat membantu mengurangi beban emosional yang sering kali menjadi penyebab stres.

Berikut Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk mengurangi stres akademik siswa. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru BK MTs Yaspi Labuhan Deli layanan konseling individual pernah diberikan kepada siswa di sekolah tetapi jarang, pada saat melakukan layanan konseling individual guru BK mengajak anak tersebut berbicara apa penyebabnya di berikan arahan bahwa bakal ada konsekuensi nya jika masalah tersebut di biarkan, guru BK tidak memaksa siswa langsung untuk berbicara karenan dalam asas Bimbingan dan Konseling ada asas kesukarelaan dan asas keterbukaan , guru BK menunggu siswa tersebut datang ke ruang BK dn menceritakan kan apa

penyebab masalahnya tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki permasalahan stres akademik. Guru BK dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang cenderung mengalami individual. Adapun 2 beberapa nama siswanya dari kelas VIII-A: CNZ dan VIII-B AH.

Adapun tahapan pemberian layanan konseling individual di deskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap ini, peneliti sebagai konselor dalam memberikan layanan konseling individual ini pertama melakukan pendekatan kepala siswa/konseli yaitu membangun hubungan antara konselor dengan siswa/konseli. Konselor saling berkenalan dengan siswa/konseli dengan waktu yang berbeda. Karena pada saat melakukan pemberian layanan konseling individual di lakukan pada waktu yang berbeda. Kemudian pada tahap ini, konselor menjelaskan dan memberi tau masalah yang sebenarnya terjadi. Dari hasil konseling, siswa pertama yang berinsial CNZ seorang siswa kelas VIII-A memaparkan bahwa permasalahan yang di hadapin nya yaitu masalah stres akademik.

Sampel A

Peneliti mengungkapkan bahwa yang berinsial CNZ seorang siswa kelas VIII-A memaparkan bahwa permasalahan yang di hadapin nya yaitu masalah stres akademik.

Identifikasi: Peneliti mengungkapkan bahwa CNZ mengalami masalah stres akademik dalam belajarnya, hal ini dapat di amatin dari CNZ sering mengalami kesulitan pada saat belajar tidak fokus dalam belajarnya dan terkadang menunda tugas yang diberikan oleh gurunya dan juga ada tekanan dari orang tuanya.

Masalah /Keluhan: Stres Akademik

Latar Belakang Kehidupan sample:

- Latar belakang keluarga:
CNZ merupakan anak ke 6 dari 12 bersaudara
- Kehidupan emosi:
CNZ seorang anak yang lebih memendam perasaannya, yang mudah cemas dan sedikit emosional.
- Kehidupan Sosial/Pertemanan:
CNZ termasuk siswa lebih pendiam di dalam kelas yang jarang mengobrol sama teman-temannya.

Prognosis

Setelah peneliti mengetahui faktor-faktor CNZ mengalami stres akademik, peneliti kemudian memberikan alternatif bantuan. Adapun pendekatan yang diberikan yaitu pendekatan kognitif yang dapat membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional atau negatif, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis, logis, dan adaptif. Karena CNZ sering beranggapan bahwa dirinya tidak bisa dalam hal belajar apa lagi belajar mata pelajaran yang dianggapnya susah apa lagi ada tuntunan dari orang tua bahwa

CNZ harus bisa mencapai nilai yang bagus. Keyakinan ini memperparah kondisi stres yang dialaminya dan berkontribusi pada penurunan motivasi serta performa belajar.

Sebagai bentuk intervensi, pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan kognitif, yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali, dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih adaptif dan rasional. Melalui layanan konseling individual yang difokuskan pada perubahan pikiran, siswa dibimbing untuk mengevaluasi kembali persepsinya terhadap kegagalan akademik dan membangun pemahaman bahwa kesulitan belajar bukanlah indikator kegagalan total, melainkan bagian dari proses belajar yang wajar.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil analisis tersebut, agar di peroleh hasil yang optimal maka di lakukan tindakan kerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. CNZ

Selanjutnya subjek pada permasalahan ini selalu berupaya menerima semua tuntunan akademik yang dijalankannya dan berusaha mempelajari materi pelajaran yang sulit dengan bertanya langsung kepada guru atau teman di dikelas

2. Wali Kelas

Wali kelas agar memperhatikan perkembangan dan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.



Gambar 4.1

Siswa CNZ Ketika Menceritakan Permasalahannya

Berdasarkan observasi dari wawancara di lakukan peneliti terhadap siswa CNZ menunjukkan beberapa faktor yaitu:

1) Gejala Fisik

Ditemukan beberapa gejala stres secara fisik yang terlihat nyata dalam aktivitas sehari-hari siswa. CNZ mengalami mudah lelah pada saat belajar di kelas pada saat guru menjelaskan, CNZ juga mengalami gangguan tidur ,dan mengeluhkan sakit kepala.

2) Gejala Emosional

Gejala emosional diliat dari ekspresi wajah, reaksi verbal, dan pernyataan siswa selama wawancara serta interaksinya di lingkungan sekolah. Berdasarkan itu CNZ menunjukkan ia mengalami cemas berlebihan terhadap tugas sekolahnya yang banyak, juga mudah tersinggung bahkan terhadap hal-hal kecil dan menunjukkan perasaan tidak percaya diri dan takut gagal, serta merasa terbebani oleh harapan orang tua.

3) Gejala Perilaku

CNZ menunjukkan bahwa ia sering menunda tugas sekolah dan juga CNZ mengungkap bahwa ia kehilangan minat yang disukainya karena di larang orang tua nya.

4) Gejala Kognitif

CNZ mengungkap bahwa dirinya sulit fokus pada waktu yang lama, CNZ juga mengungkapkan adanya pikiran negatif terhadap dirinya saat ujian dan belajar seperti tidak bisa mengerjakan ujian dengan benar dan CNZ juga mengungkapkan bahwa dirinya sering lupa materi mata pelajaran .

Sample B

Peneliti mengungkapkan bahwa AH mengalami stres akademik karena ia merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya yang terlalu banyak apa lagi tugas mata pelajaran yang tidak disukainya seperti mata pelajaran informatika, matematika, dan bahasa inggris.

Identifikasi: Keseharian AH merupakan anak yang lebih pendiam tidak banyak berbicara, memiliki ketakutan pada 3 mata pelajaran tersebut dan merasa cemas.

Masalah/Keluhan: Stres akademik

Latar Belakang Kehidupan/ Sample:

- Latar Belakang Keluarga:

Dari keterangan AH merupakan anak pertama, AH merupakan anak

yang berkeluarga yang lengkap ayahnya berkerja sebagai nelayan sedangkan ibunya bekerja di restoran.

- **Kehidupan Emosi:**

AH anak mudah tersinggung, dan sedikit marah

- **Kehidupan Sosial/Pertemanan:**

AH termasuk siswa yang sedikit berteman hanya satu atau dua orang saja temannya di kelas.

Prognosis

Setelah mengetahui dari faktor-faktor penyebab AH mengalami stres akademik sebagai bentuk intervensi, pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan kognitif, yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih adaptif dan rasional. Melalui layanan konseling individual yang difokuskan pada perubahan pikiran, siswa dibimbing untuk mengevaluasi kembali persepsinya terhadap kegagalan akademik dan membangun pemahaman bahwa kesulitan belajar bukanlah indikator kegagalan total, melainkan bagian dari proses belajar yang wajar.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil analisis tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan kerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. **AH**

Selanjutnya subjek kasus akan berusaha mempelajari materi pelajaran yang sulit dengan bertanya langsung kepada guru atau teman di kelas.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memperhatikan perkembangan dan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.



Gambar 4.2

Siswa AH Ketika Menceritakan Permasalahannya

Berdasarkan observasi dari wawancara di lakukan peneliti terhadap siswa AH menunjukkan beberapa faktor yaitu:

1) Gejala Fisik

Saat diamati di kelas, siswa AH tampak lesu dan kurang bertenaga, terutama di pagi hari. AH memngungkap kan bahwa dirinya mengalami gangguan tidur dan sakit kepala karena memikirkan tugas sekolah yang banyak.

2) Gejala Eosional

AH mengungkapkan bahwa dirinya merasa cemas terhadap ujian dan tugas yang banyak terutama ketika ujian mata pelajaran yang ia anggap susah, dan juga merasa deg-degan jika guru mata pelajaran menyuruhnya ke depan untuk menyelesaikan soal di depan.

3) Gejala Perilaku

Berdasarkan Dri keterangan AH ia sering menunda tugas sekolah terutama tugas sekolah yang di anggap nya susah seperti mata pelajaran informatika, metematika dan bahsa arab.

4) Gejala Kognitif

AH mengaku bahwa dirinya sulit berkonsenttrasi dalam belajar terutama 3 mata pelajaran yang ia anggap sulit dan mudah lupa materi pelajaran

2. Tahap Pertengahan

Pada tahap ini dalam proses layanan konseling individual merupakan fase inti dari intervensi, di mana peneliti sebagai konselor dan siswa/konseli secara aktif bekerja sama untuk mengeksplorasi permasalahan secara lebih mendalam, menganalisis akar penyebab stres akademik, serta merancang dan menerapkan strategi-strategi pemecahan masalah yang tepat.

Pada tahap ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengidentifikasi secara spesifik sumber stres akademik yang dialaminya, baik yang berasal dari faktor internal seperti keyakinan negatif terhadap diri sendiri, kecemasan berlebih terhadap ujian, maupun faktor eksternal seperti tekanan dari orang tua, beban tugas yang menumpuk, atau lingkungan belajar yang kurang kondusif.

3. Tahap Akhir Konseling

Pada tahap ini dalam proses layanan konseling individual , yang bertujuan untuk menilai keseluruhan proses yang telah diselesaikan dan memastikan bahwa siswa/ konsli memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menangani masalah secara mandiri. Pada tahap ini, peneliti sebagai konselor dan siswa/ konseli meninjau hasil yang diperoleh selama sesi konseling yang sedang berlangsung.

Dalam konteks layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik, tahap terakhir berfokus pada pemahaman siswa tentang tantangan yang dihadapi siswa, strategi yang telah digunakan, dan perubahan apa pun yang dilakukan, baik secara psikologis maupun praktis. Misalnya, siswa yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda stres, seperti keraguan diri, kesulitan mengerjakan tugas, atau kurangnya motivasi di kelas, telah menunjukkan tanda-tanda peningkatan motivasi, partisipasi aktif di kelas, dan rasa harga diri yang lebih besar saat menghadapi mata pelajaran yang sulit.

Selama proses penyelesaian, konselor memberikan pandangan positif terhadap kemajuan yang telah dicapai siswa. Konselor juga membantu siswa membuat rencana tindak lanjut, atau rencana keberlanjutan, sebagai bentuk pencegahan apabila stres kembali terjadi. Panduan ini menguraikan strategi untuk mengelola stres, seperti penggunaan waktu belajar yang efektif, penerapan keterampilan relasional, dan perlunya meminta bantuan dari guru BK.

4.1.3 Efektivitas Layanan Konseling individual untuk mengurangi stres akademik siswa

(PERTEMUAN II)

Penelitian ini di peroleh dari melakukan pemberian layanan konseling individual sebagai langkah memberikan tindakan layanan bagi siswa yang mengalami stres. Dalam pertemuan kedua ini , konseling individual difokuskan pada penanganan pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan stres akademis pada siswa. Dalam kasus ini, peneliti yang sebagai konselor menggunakan analisis kognitif, yang membantu siswa menganalisis pikiran keliru atau berlebihan dan kemudian mengubahnya menjadi pikiran yang lebih realistis dan sehat.

Agar siswa/konseli dapat merasa nyaman untuk bercerita, pertemuan diawali dengan membangun kembali hubungan yang solid antara keduanya. Konselor kemudian membahas masalah-masalah yang menyebabkan stres di sekolah, seperti kesulitan belajar, banyaknya tugas, atau nilai ujian yang sulit ditangani. Layanan konseling individual pada pertemuan ke dua dilakukan setelah seminggu pada pertemuan pertama. Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap ini konselor memulai dengan membangun kembali ikatan emosional yang telah terjalin selama fase sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan aman sehingga konselor siap dan memiliki keyakinan untuk melanjutkan

proses konseling.

Pada tahap ini juga, konselor juga melakukan refleksi singkat terhadap materi atau pengalaman yang telah dibahas pada sesi sebelumnya sehingga konselor dapat menegaskan kembali tujuan layanan konseling yang sedang berlangsung. Konselor menanyakan apakah strategi atau saran yang diberikan kepada siswa/klien telah diikuti dan apa saja hasilnya. Siswa/konseli mulai menunjukkan ketenangan dan menyampaikan bahwa ia merasa lebih tenang serta sedikit lebih percaya diri menghadapi tugas-tugas sekolah dan semangat belajar.

Langkah pertama ini sangat penting untuk mengidentifikasi perubahan kognitif atau emosional apa pun pada subjek dan untuk menunjukkan pendekatan lanjutan yang akan digunakan dalam langkah ini untuk pertemuan berdua. Observasi peneliti sebagai konselor menunjukkan bahwa siswa/klien kesiapan untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.

2. Tahap Pertengahan

Pada tahap ini sesi konseling peneliti sebagai konselor memulai dengan mendorong siswa untuk berpikir lebih mendalam tentang topik yang membuat pembelajaran menjadi sulit. Konselor mendorong siswa untuk mengatakan bahwa selama ini, mereka sering menunjukkan sifat-sifat negatif, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, dan memiliki tugas sekolah yang banyak. Konselor juga memberikan dorongan dan

motivasi agar siswa bisa terus semangat

Pada titik ini, terlihat jelas bahwa siswa telah berubah. Jika dulu siswa sering mengatakan "Saya nggak bisa" atau "Saya pasti gagal," sekarang mereka sering mengatakan "Saya akan coba dulu" atau "Kalau nggak ngerti, saya bisa tanya guru." Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa lebih optimis, bertanggung jawab akan tugasnya sebagai siswa dan berpikiran positif terhadap dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling

Pada tahap ini proses konseling ini baik konselor maupun siswa mengamati kembali apa yang telah dibahas dan dilakukan sebanyak dua kali. Siswa mulai menunjukkan perubahan, seperti menjadi lebih tenang dan tidak terlalu cemas terhadap pembelajaran yang dianggap sulit.

Konselor mengajak siswa menceritakan bagaimana perasaannya tentang setelah mengikuti layanan konseling individual ini. Siswa mengungkapkan bahwa ia mulai menyadari pentingnya belajar yang baik, tidak menunda-nunda tugas yang dianggap sulit, dan berani bertanya jika ada pelajaran yang belum dipahami. Siswa juga merasa lebih tenang karena sudah mengetahui apa yang perlu dilakukan ketika stres.

Di akhir konseling, konselor memberikan nasihat dan dorongan kepada siswa agar mereka dapat terus berprestasi. Ini adalah akhir dari proses konseling, di mana siswa sudah mulai menyadari perubahan dan

menjadi lebih memperhatikan masalah akademiknya.

4.1.4 Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun ajaran 2024/2025.

Dari hasil wawancara peneliti dengan siswa yang telah dilakukan dengan memberikan layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik pada tanggal 30 Mei 2025 di jam 09.38 s/d selesai, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

CNZ menyatakan bahwa stres akademik” itu tekanan karena terlalu banyak tugas sekolah sehingga mengalami stres dan mengakibatkan mengganggu konsentrasi belajar” dan cara CNZ untuk mengurangi stres akademik dalam belajar adalah dengan cara “mengatur waktu belajar dan lebih berani minta tolong pada guru dan teman jika ada pelajaran yang tidak dimengerti”.

AH menyatakan bahwa stres akademik adalah “stres akademik itu perasaan tertekan atau capek karena tugas sekolah terlalu banyak atau pelajarannya susah” dan cara AH untuk mengurangi stres akademik dalam belajar “mulai belajar dan mengerjakan tugas dengan pelan-pelan yang pelajaran yang dianggap sulit ,dan meminta bantuan teman yang bisa. Dengan cara seperti itu sekarang AH mulai tidak merasakan terlalu panik lagi kalau dapat tugas dan lebih percaya diri karena ada yang bantu jelasin.”

Adapun gambaran perkembangan siswa dalam mengatasi akan kesadaran tanggung jawab berdasarkan hasil pelaksanaan layanan konseling

individual untuk mengurangi stres akademik siswa yang di paparkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Laiseg hasil pelaksanaan layanan konseling individual

No	Sebelum Perlakuan	Pertemuan I	Pertemuan II
1	Gejala Fisik		
	Siswa yang mengalami masalah stres akademik secara fisik di tandai dengan mudah lelah, gangguan tidur dan munculnya sakit kepala karena memikirkan banyaknya tugas terutama mata pelajaran yang sulit.	Pada pemberian layanan konseling individual yang pertama siswa mengerti bahwa permasalahan yang dialaminya tentang stres secara fisik membuatnya sering merasa lemas dan kurang bertenaga, yang mempengaruhi kemampuannya untuk belajar secara optimal.	Pada pemberian layanan konseling individual kedua siswa merasa bersemangat setelah mengikuti sesi konseling dan mempraktikkan teknik relaksasi dan manajemen waktu yang diajarkan. Siswa mulai mengatur waktu tidurnya dengan baik. Keluhan fisik seperti sakit kepala berkurang, dan siswa menjadi lebih aktif secara fisik saat

			mengikuti kegiatan belajar.
Gejala Emosional			
2	Siswa yang mengalami masalah stres akademik secara emosional ditandai dengan perasaan cemas berlebihan, mudah merasa sedih, gelisah, dan tidak percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas sekolah.	Pada pemberian layanan konseling individu yang pertama, siswa menyadari bahwa kondisi emosionalnya sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik yang dirasakannya. Ia mengaku sering merasa takut, sedih dan putus asa karena tidak bisa memenuhi ekspektasi guru maupun orang tua. Melalui bimbingan, siswa mulai menyadari bahwa ketegangan emosional tersebut berdampak langsung terhadap motivasi belajarnya.	Setelah menerima konseling kedua, siswa mulai dapat mengendalikan emosi dengan lebih baik. Siswa lebih mampu mengerjakan tugas yang dianggapnya sulit serta mengembangkan sikap untuk menerima diri sendiri. Siswa menyatakan bahwa ketika mereka menghadapi kesulitan dalam belajar, mereka akan tetap bersikap positif dan tidak mudah menyerah..

3	Gejala Perilaku		
	<p>Siswa yang mengalami masalah stres akademik secara perilaku ditandai dengan menunda atau menghindari tugas sekolah yang dianggap sulit.</p>	<p>Siswa menjelaskan bahwa tidak menyelesaikan tugas yang mereka anggap sulit dan menunda nya. Konselor menjelaskan kepada siswa bahwa perilaku tersebut hanyalah membuat masalah besar. Siswa menyadarinya bahwa perilaku tersebut tidak baik dan mau merubah menjadi tanggung jawab terhadap tugasnya sekolahnya.</p>	<p>Pada pemberian layanan konseling individual kedua siswa mulai merubah perilakunya dengan menyelesaikan tugas sekolahnya,. Ia juga lebih terbuka untuk bertanya kepada guru atau berdiskusi dengan teman sekelas saat mengalami kesulitan.</p>
4	Gejala Kognitif		
	<p>Dari sisi kognitif, stres akademik pada siswa ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif seperti merasa bodoh, tidak mampu, atau tidak</p>	<p>Dalam layanan konseling individual yang pertama, siswa sering kali mengungkapkan keyakinan bahwa siswa merasa tidak akan mampu menangani tugas yang diberikan oleh guru</p>	<p>Pada pemberian layanan konseling individual kedua ,siswa menunjukkan gejala kognitifnya yang lebih terarah. Ia mulai mampu mengidentifikasi pikiran-</p>

	<p>berguna dan terkadang mudah lupa atau sulit mengingat pelajaran yang sudah dijelaskan oleh guru di kelas.</p>	<p>mereka, terutama dalam mata pelajaran yang sangat sulit. Selain itu, siswa tersebut menyatakan bahwa ketika dihadapkan dengan tugas yang banyak, mereka diam-diam merasa kewalahan dan yakin bahwa tugas tersebut tidak akan memberikan hasil, sehingga mereka memilih untuk tidak mengerjakan di rumah malah menyontek punya kawannya. Dalam konseling pertama, siswa mulai memahami bahwa cara berpikirnya yang negatif memperburuk persepsinya terhadap tugas-tugas sekolah.</p>	<p>pikiran negatif dan menggantinya dengan pandangan yang lebih realistis, seperti “saya bisa mencoba sedikit demi sedikit.” Konselor membantu siswa dalam menyusun strategi belajar dan memberikan dorongan positif terhadap upaya kecil yang sudah dilakukan.</p>
--	--	--	---

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling individual untuk mengurangi stres akademik siswa kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan

konseling individual. Laynan konseling individual. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, yang dilakukan selama proses pemberian layanan, disimpulkan bahwa intervensi konseling individu yang dilakukan dalam dua sesi memberikan dampak positif yang nyata terhadap tingkat stres akademik siswa.

Pada pertemuan pertama, siswa menunjukkan stres yang bisa dilihat dari berbagai faktor, baik dengan muncul seperti faktor fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif. Siswa mengatakan bahwa mereka sangat terpengaruh oleh banyaknya tugas sekolah, kesulitan memahami materi pelajaran yang dianggap sulit serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru. Hal ini mencerminkan munculnya beberapa fenomena seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, mudah marah, dan kesadaran diri dari lingkungan sosial.

Dari perspektif kognitif, siswa memiliki pikiran negatif tentang diri mereka sendiri dan kemampuan belajar mereka. Siswa merasa bahwa dirinya “ Tidak bisa memahami pelajaran apa lagi yang di anggap sulit dan merasa akan gagal dalam ujian, itu merupakan pernyataan yang dibuat oleh siswa. Pikiran-pikiran seperti ini, jika dibiarkan, dapat meningkatkan stres dan memperburuk kondisi psikologis siswa. Dalam hal ini, pendekatan kognitif yang diterapkan dalam konseling individual cukup relevan. Disini peneliti sebagai konselor membantu siswa dalam menganalisis pemikiran irasional dan membandingkannya dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif.

Secara emosional siswa yang mengalami, perasaan tertekan, dan kecemasan berlebihan kondisi ini ditandai dengan perubahan suasana hati yang buruk,

seperti kesulitan dalam memahami, frustrasi, dan bahkan tidak peduli terhadap belajar. Keadaan emosional ini dapat mengganggu kinerja akademik mereka. Dalam layanan konseling individual, konselor memberi siswa ruang yang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Interaksi semacam ini bersifat empatik, suportif, dan berfokus pada pengembangan kepercayaan diri pada siswa.

Selanjutnya pada pertemuan kedua, terlihat bahwa CNZ dan AH mengalami perubahan yang cukup besar. Siswa mulai memahami pentingnya manajemen waktu dan belajar cara menggunakan waktu untuk menyelesaikan tugas. Mereka juga berkomunikasi dengan guru mereka secara lebih efektif dan tidak ragu untuk menunjukkan pelajaran yang sebelumnya sulit. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa telah mulai menerapkan pelajaran yang dipelajari dari konseling individual mereka ke dalam kehidupan akademik mereka.

Berdasarkan faktor fisik, siswa menyatakan bahwa mereka sudah mulai memiliki tidur yang lebih teratur, tidak mudah gelisah, dan sudah mulai tidak mengalami sakit kepala. Kondisi fisik ini merupakan indikator yang sangat penting karena stres akademik sering kali mengakibatkan gangguan psikologis. Keberhasilan layanan konseling dalam menurunkan kesehatan fisik merupakan bukti bahwa intervensi yang dilakukan telah menyelesaikan masalah dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan umum siswa.

Berdasarkan dari faktor perilaku, siswa yang pada awalnya kurang bersemangat dalam belajar, dan tidak menyelesaikan tugas dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling

individual dapat membantu siswa mengembangkan motivasi dirinya dan bertanggung jawab.

Selain hasil dari tindakan yang telah dilakukan terhadap siswa, kerjasama antara guru BK dan wali kelas menjadi faktor lain yang turut menentukan keberhasilan layanan konseling ini. Wali kelas berperan dalam memberikan informasi awal mengenai kondisi siswa dan juga memadukan perubahan perilaku siswa di dalam kelas. Kerja sama antara guru BK dan wali kelas sangat penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang responsif terhadap kebutuhan emosional dan akademik siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi sumber stres akademik mereka, dengan menata kembali pola pikir yang lebih baik serta mendorong mereka untuk menangani masalah stres yang positif dan efektif. Penurunan tingkat stres siswa tidak hanya terlihat dalam komunikasi lisan di kalangan siswa, namun juga terwujud dalam perubahan yang mereka lakukan dalam aktivitas sehari-hari di sekolah. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Husna (2024), yang menyimpulkan bahwa layanan konseling individual berbasis pendekatan Gestalt efektif dalam mengurangi stres akademik siswa SMK. Intervensi yang bersifat intensif dan sistematis terbukti membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan pengelolaan waktu belajar.”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli tahun Ajaran 2024/2025 , dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Siswa yang mengalami stres akademik akibat berbagai faktor internal dan eksternal, seperti banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, kesulitan memahami materi pelajaran ,serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Hal ini berdampak negatif pada kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif siswa.
2. Dalam pertemuan konseling individual pertama, siswa mulai dengan mengidentifikasi dan menjelaskan beberapa jenis pemicu stres yang mereka alami, seperti kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, pikiran negatif terhadap dirinya, kesulitan belajar, frustrasi, dan, terakhir, kurangnya motivasi dan semangat belajar. Setelah melakukan konseling individual pertama, selanjutnya pertemuan kedua menunjukkan ada peningkatan keterampilan manajemen waktu, komunikasi yang lebih efektif dengan guru, dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani tugas yang sulit. Suasana hati mereka membaik, keluhan sakit kepala dan gangguan tidur mulai berkurang, seiring dengan munculnya rasa tanggung jawab dan motivasi dalam menangani tugas.

Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual memiliki dampak yang efektif terhadap penurunan stres akademik di kalangan siswa kelas VIII di MTs Yaspi Labuhan Deli. Layanan ini dapat membantu siswa memahami tingkat stres mereka, memahami keadaan fisik, emosional, perilaku, dan kognitif mereka, serta membantu mereka mengembangkan teknik pemecahan masalah yang lebih baik. Perubahan positif yang muncul setelah dua kali pertemuan dan menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat dianggap sebagai intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik siswa. Hal ini menyoroti perlunya konseling individual sebagai komponen layanan bimbingan dan konseling sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah diharapkan kepala sekolah dapat mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling individual yang optimal dengan menyediakan sarana dan prasarana yang mudah dipahami, seperti ruang konseling yang nyaman dan jam layanan yang fleksibel. Selain itu, kepala sekolah diharapkan dapat mendukung pengembangan budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental siswa dengan memberikan dukungan melalui program yang bertujuan untuk mencegah masalah dan memperbaiki situasi yang ada. Dukungan kebijakan dari kepala sekolah akan memperkuat upaya guru BK dalam membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan BK secara aktif dan konsisten memberikan layanan konseling individual yang mendukung siswa dalam menghadapi stres akademik. Agar siswa dapat memahami dan Menyelesaikan masalah stres dengan cara yang baik layanan ini penting dilakukan secara berkelanjutan dan berdasarkan pendekatan yang tepat, seperti pendekatan kognitif.
3. Bagi Orang Tua diharapkan orang dewasa tidak hanya memberikan dukungan akademik tetapi juga dukungan emosional dan meluangkan waktu untuk dialog yang sehat bagi anak-anak. Diharapkan orang tua membangun komunikasi terbuka dan mendukung keseimbangan antara kebutuhan belajar dan kondisi psikologis anak.
4. Bagi Siswa/I di harapkan bahwa siswa akan lebih terbuka terhadap guru BK atau pihak sekolah ketika siswa mengalami kesulitan dalam akademik. Siswa juga diharapkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling dengan motivasi dan nilai yang baik sehingga dapat memahami masalah yang dihadapi dan menemukan solusi yang tepat.
5. Bagi Peneliti diharapkan untuk memperluas penelitian ini dengan pendekatan yang lebih menyeluruh dan menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda, seperti behaviorisme atau humanisme, serta mempertimbangkan faktor sosial dan lingkungan ketika menangani stres akademis pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fattah (2023) Metode Penelitian Kualitatif.: CV. Harfa Creative Jl. Baina Mardia(2022). Penerapan Konseling Individual Untuk Mengatasi Permasalahan Perilaku Belajar Peserta Didik Kelas VII sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Social Studies, Arts And Hunan (JSSAH) V, 2(2)*, 1-5 Bandung:Alfabeta.Hlm.53. Belmont, CA: Wadsworth. Halaman 63.
- Bungin, B. (2007). Penelitian Kualitatif. Jl. Raya Ciledug No. 99, Kebayoran Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>. Cibadak, Astanaanyar, Bandung.
- Dimas et al (2023). Metode Studi Kasus Penelitian Kualitatif.; Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Volume 3, Number 1, February 2023 e-ISSN: 2809- 476X <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951.hlm:3>.
- Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). *Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III*. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics for the Behavioral Sciences*.
- Hamidah Lubis, Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Terhadap Pecandu Narkoba Oleh Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional (BNN) Kabupaten Tapanuli Selatan, (Skripsi : Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidempuan, 2018), hal. 27- 28.
- Husna Ayudia Salsabila (2024) Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hal:18.
- Ismail Suardi Wekke, dkk (2019). Metode Penelitian Sosial.; (group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri) Modinan Pedukuhan VIII, RT 034/RW 016 Brosot, Galur, KulonProgo, Yogyakarta 55661.

- Mardhatillah, A., Sari, D. P., & Rahman, A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jl. Raya Ciledug No. 99, Kebayoran Lama Jakarta: Prenadamedia Group.
- Meleong, J. L. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda karya.
- Muhammad Husni (2017). *Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*. Al-Ibrah|Vol. 2 No.2 Desember 2017.Hlm 1-24.
- Muhammad Husni (2017). *Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*. Al-Ibrah|Vol. 2 No.2 Desember 2017.Hlm 1-24.
- Rachma, N.F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 04 (03), 1-10.
- Rachma, N.F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 04 (03), 1-10.
- Rahmawati, W. K. (2011). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Susanna. 2007. Gambaran Stres Akademik pada Pelajaran yang Mengalami Sindrom Hurried Child di Sekolah Chandra Kusuma Tahun Ajaran 2007/ 2008. Sripsi di Jurusan USU Medan : Tidak diterbitkan.
- Rahmawati, W. K. (2011). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15– 21
- Rahmi, N. (2013). Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA.2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah*, 2(1), 66-76.
- Rasmun,SKp.,M.Kep. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : CV.Sagung Serto, 2014 , 9-13
- Riska Yustiana Yusi, *Konseling Individual Penanggulangan Napza* (Yogyakarta: Penerbit Kencana Press, 2011), hlm. 30.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial*

Interactions (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley. Halaman 25.

- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jl. Siti Hinggil No. 1, Yogyakarta: Aswaja Pressindo. Sudrajat Akhmad, *Proses Layanan Konseling Individual* (Semarang: Penebit Semarang Press, 2009).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hlm: 53
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jl. A.H. Nasution No. 62, Cibiru Bandung, Jawa Barat, Indonesia: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA.Hlm:72
- Sun, Jiandong. Educational Stres Scale for Adolescents. Shandong : Quesland University. *Journal of Psychoeducational Assessment* Vol 29 No 6., 2011, 534-546.
- Susanna. 2007. *Gambaran Stres Akademik pada Pelajaran yang Mengalami Sindrom Hurried Child di Sekolah Chandra Kusuma Tahun Ajaran 2007/ 2008*. Sripsi Susanna. 2007. *Gambaran Stres Akademik pada Pelajaran yang Mengalami Sindrom Hurried Child di Sekolah Chandra Kusuma Tahun Ajaran 2007/ 2008*. Sripsi di Jurusan USU Medan .
- Syaodih. (2010). *Pendekatan kuantitatif dalam penelitian pendidikan*.
- Taufik & Ifdil.(2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 143-150.
- Wanty Khaira (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja.:FITRAH: *International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>.

DOKUMENTASI



LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1 : RPL Layanan Konseling Individual

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELIN INDIVIDUAL

MTs YASPI LABUHAN DELI

TAHUN AJARAN 2024/2025.

1	Jenis Layanan	Konseling Individual
2	Kelas	VIII
3	Tempat	Ruang BK
4	Alokasi/ Waktu	±45 menit
5	Bidang Layanan	Pribadi
6	Permasalahan	Stres Akademik
7	Bidang Layanan	Pribadi
8	Capaian Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengidentifikasi penyebab utama stres akademik yang sedang dialami. 2. Siswa mampu mengungkapkan perasaannya secara terbuka kepada guru BK dalam suasana konseling. 3. Siswa mampu menemukan alternatif solusi untuk mengurangi stres secara mandiri. 4. Siswa mulai menerapkan strategi manajemen stres, seperti teknik relaksasi, afirmasi positif, atau manajemen waktu. 5. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar dan persepsi positif terhadap dirinya sendiri.
Langkah Kegiatan:		
Tahap Awal	1. Menyambut siswa dengan ramah.	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Menjelaskan tujuan konseling dan prinsip kerahasiaan. 3. Menciptakan suasana yang nyaman dan bebas dari tekanan
Tahap Pertengahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak siswa mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan stres akademik. 2. Membantu siswa memahami akar masalah. 3. Menawarkan strategi coping stres dan rencana tindakan.
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin penting hasil pembicaraan. 2. Memotivasi siswa untuk mencoba solusi yang disepakati. 3. Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam.

Medan Mei 2025

Peneliti

Saskia Tiara Ulfa

*Lampiran 2 : Profil Sekolah***PROFIL MADRASAH****I. IDENTITAS MADRASAH**

Nama Madrasah	: MTs Swasta Yaspi Labuhan Deli
NSM	: 121212710021
NPSM	: 10264581
Izin Operasional	: Nomor : 810/Kw.02/2-e/PP.00/2020 Tanggal : 9 Oktober 2020
Akreditasi Madrasah	: Peringkat A Tahun 2016
Alamat Madrasah	: Jl. Kom. Laut Yos Sudarso Km.16,8 Kelurahan : Pekan Labuhan Kecamatan : Medan Labuhan Kota : Medan Provinsi : Sumatera Utara
Koordinat	: Latitude = 3.732269
Tahun Berdiri	: 1954
Kepemilikan Tanah	: Milik Yayasan
Akte Notaris Yayasan	: Nomor 10, Tanggal 05 Maret 2020
Luas Tanah	: 1.744.50 m ²
NPWP	: 01.719.062.0-112.000
Nomor HP	: 081375522551
Email	: mtsyaspi.labuhandelimedan@gmail.com

VISI : Dengan meningkatkan peranan dan kualitas MTs Yaspi Labuhan deli

diharapkan mampu menjadi lembaga pendidikan yang mandiri dan martabat sesuai dengan AL-QUR'AN dan As Sunnah.

MISI : MTs Yaspi Labuhan Deli bertujuan melaksanakan program pendidikan dengan meningkatkan kualitas mutu pendidikan dan kualitas SDM. Selanjutnya MTs Yaspi Labuhan Deli menyelenggarakan Pendidikan Agama, mengingat SDM (Sumber Daya Manusia) itu harus dibekali dengan Iman dan Taqwa untuk menjadi manusia yang adil,jujur, dan arif. Dalam pencapaian misi (tujuan) di lakukan suatu konsep saling ketergantungan dengan Siklus Simbiosis Mutualisme.

Rekapitulasi Kelas dan Siswa :

No	Kelas	Rombel	Siswa TP : 2024/2025			Waktu
			L	P	Jumlah	
1	VII	4	73	63	136	Pagi Pukul 07.15 WIB Istirahat 09.45 s/d 10.15 WIB Pulang 12.45 WIB
2	VIII	4	63	84	147	
3	IX	3	62	59	121	
Total		14	198	206	404	

Lampiran 3: Wawancara dengan Siswa CNZ kelas VIII-A

Wawancara dengan siswa CNZ kelas VIII-A

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Bisakah kamu menceritakan pengalamanmu terkait tekanan akademik di sekolah?	“Iya, Bu. Saya pernah mengalami tekanan akademik, terutama waktu kelas VIII semester ganjil. Waktu itu banyak banget tugas yang harus saya kerjakan, hampir setiap mata pelajaran ngasih PR. Apalagi menjelang ujian tengah semester, saya merasa sangat tertekan karena harus belajar banyak materi dalam waktu yang sempit dan saya juga tidak mengerti yang dijelaskan oleh guru ketika di kasi soal saya merasa bingung buk”.
2	Apa saja hal yang membuatmu merasa stres dalam belajar?	“ Yang paling bikin saya stres itu tugas yang menumpuk, Bu. Kadang dalam satu minggu, hampir semua guru ngasih tugas, jadi saya bingung mau mulai dari mana. Selain itu, saya juga sering stres waktu mau ulangan atau ujian, apalagi kalau materinya banyak dan susah dimengerti” .
3	Bagaimana perasaanmu ketika menghadapin tugas sekolah dan ujian	“ Stres buk ketika banyak tugas apalagi tugas sekolah yang mata pelajaran yang susah buk dan ketika ujian saya bingung bagaiman menjawab ujian merasa deg”an takut nilai saya jelek “.

4	Apakah stres akademik ini mempengaruhi aktivitasmu di luar sekolah?	“Kalau saya pribadi, Bu, sejauh ini nggak terlalu ngaruh. Meskipun kadang stres karena tugas atau ujian, saya masih bisa ngatur waktu untuk kegiatan di luar sekolah. Misalnya bantu orang tua di rumah, main sama teman, atau sekadar istirahat”.
---	---	--

Lampiran 4: Wawancara denga siswa AH kelas VIII-B

Wawancara denga siswa AH kelas VIII-B

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Bisakah kamu menceritakan pengalamanmu terkait tekanan akademik di sekolah?	“Iya, Bu. Walaupun saya ranking 2, tapi saya sering merasa tertekan, apalagi waktu pelajaran Matematika, Informatika, dan Bahasa Inggris. Saya sering kesulitan paham, jadi harus belajar dua kali lipat. Kadang saya ngerasa takut nilai saya turun dan nggak bisa mempertahankan ranking.”.
2	Apa saja hal yang membuatmu merasa stres dalam belajar?	“Yang paling bikin stres itu saat guru menjelaskan terlalu cepat, apalagi di pelajaran yang saya belum kuasai. Saya juga stres kalau nilai ulangan saya nggak sesuai harapan. Kadang saya udah belajar keras tapi hasilnya masih belum maksimal. Itu bikin saya kecewa dan ngerasa kurang mampu” .
3	Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi tugas sekolah dan ujian?	“Kalau tugas saya biasanya bisa atur waktunya, walau kadang tugas Informatika bikin pusing karena butuh pemahaman teknis. Kalau ujian, saya sering cemas, terutama Matematika dan Bahasa Inggris. Saya takut nggak bisa jawab dengan benar. Jadi sering begadang buat belajar. “.

4	Apakah stres akademik ini mempengaruhi aktivitasmu di luar sekolah?	“Iya, Bu. Saya jadi jarang main sama teman, padahal dulu sering ikut main bola atau bantu ayah di rumah. Sekarang lebih sering di kamar belajar. Saya juga kadang jadi gampang capek dan males ngobrol, soalnya pikiran penuh sama pelajaran yang belum saya kuasai”..
---	---	--

Lampiran 5: Wawancara denga guru BK

Wawancara denga guru BK

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Apakah layanan konseling individual sudah pernah diberikan kepada siswa di sekolah ini?	“ Sudah pernah melakukan layanan konseling individual tetapi jarang di berikan itu pun diberikan layanan ketika siswa mengalami masalah”.
2	Bagaimana prosedur pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah ini?	“Tahapan prosedur yang saya lakukan itu hanya 1 tahap saja ,jika ada siswa yang membuat masalah misal berantam saya panggil siswa tersebut dan kawan lalu ditanya apa penyebabnya stelah itu di beri arahan/nasehat kpada siswa yang bermasalah tersebut”.
3	Apa saja faktor utama yang menyebabkan stres akademik di kalangan siswa kelas VIII?	“Berdasarkan pengamatan saya sebagai guru BK, ada beberapa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas VIII. Salah satunya adalah tingginya angka ketidakhadiran siswa, baik karena alasan malas, bolos, maupun karena tidak suka dengan mata pelajaran tertentu. Beberapa siswa cenderung menghindari pelajaran yang tidak disukainya karena merasa tidak mampu, sehingga mereka sengaja absen atau bolos saat jadwal pelajaran tersebut berlangsung. Akibatnya, materi

		yang tertinggal makin banyak, yang justru menambah tekanan mereka ketika harus mengejar ketinggalan".
4	Bagaimana Anda mendefinisikan stres Akademik berdasarkan pengalaman Anda sebagai guru BK?	"Stres akademik saya definisikan sebagai kondisi ketegangan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan belajar yang melebihi kemampuan atau kesiapan mereka, baik secara kognitif maupun emosional".
5	Apakah stres akademik berpengaruh terhadap perilaku dan prestasi belajar siswa? Jika ya, bagaimana pengaruhnya?	"Sangat berpengaruh. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung kehilangan konsentrasi, menarik diri dari pergaulan, bahkan menunjukkan penurunan dalam nilai akademik. Beberapa juga mengalami gangguan tidur, kelelahan, dan semangat belajar yang menurun drastis".

Lampiran 6: Wawancara dengan Wali Kelas VIII-A

Wawancara dengan Wali Kelas VIII-A

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Apakah Anda pernah mengamati siswa di kelas yang mengalami stres akademik?	“Iya, saya pernah mengamati beberapa siswa di kelas yang menunjukkan gejala stres akademik. Biasanya terlihat dari sikap mereka yang tidak fokus saat pembelajaran berlangsung, terutama saat pelajaran Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Mereka cenderung mengobrol sendiri dan tidak memperhatikan penjelasan guru”.
2	Menurut Anda, apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas VIII?	“Salah satu faktor utamanya adalah kurangnya minat belajar. Ada sebagian siswa yang memang sudah tidak tertarik dengan pelajaran tertentu, seperti Bahasa Inggris dan Bahasa Arab, sehingga saat guru menjelaskan mereka justru bercerita dan tidak menyimak. Hal ini membuat mereka tertinggal materi dan akhirnya merasa tertekan saat ujian”.
3	Apakah stres akademik memengaruhi perilaku dan prestasi belajar siswa di kelas?	“Dampaknya memang tidak langsung terlihat pada semua siswa, tapi ada beberapa yang mengalami penurunan prestasi. Mereka jadi makin tidak semangat belajar, kurang aktif di kelas, dan peringkatnya pun turun. Jadi, meskipun tidak semua, stres akademik tetap memberi pengaruh pada

		perilaku dan hasil belajar”.
4	Apa yang biasanya Anda lakukan jika ada siswa yang mengalami stres akademik?	“Biasanya saya coba memberikan pendekatan secara personal. Saya ajak mereka bicara, saya dorong mereka untuk tetap mengikuti pelajaran meskipun itu pelajaran yang sulit. Saya juga menyarankan agar mereka menerima dulu pelajarannya dengan terbuka, baru nanti pelan-pelan dibantu memahaminya”.
5	Bagaimana kerja sama Anda dengan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik?	“Saya selalu berkomunikasi dengan guru BK. Kami sering bertukar pikiran, terutama tentang siswa-siswa yang terlihat punya masalah belajar atau tekanan akademik”.

Lampiran 7: Wawancara dengan Wali Kelas VIII-A

Wawancara dengan Wali Kelas VIII-B

No	Pertanyaan	Wawancara
1	Apakah Anda pernah mengamati siswa dikelas yang mengalami stres akademik?	“Pernah, saya mengamati beberapa siswa di kelas yang tampak menunjukkan tanda-tanda stres akademik. Meskipun secara umum mereka tetap menghormati guru, tapi ada sebagian siswa yang lebih sering bermain dan sulit fokus saat pelajaran berlangsung”.
2	Menurut Anda, apa faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada siswa kelas VIII?	“Faktor utamanya berasal dari lingkungan keluarga. Ada beberapa siswa yang berasal dari keluarga broken home atau tinggal tidak bersama orang tua kandung. Mereka cenderung mencari perhatian, dan sangat membutuhkan kasih sayang, yang kemudian berdampak pada kondisi emosional dan akademik mereka”.
3	Apakah stres akademik memengaruhi perilaku dan prestasi belajar siswa di kelas?	“Sangat memengaruhi. Siswa yang mengalami stres biasanya cenderung tidak fokus belajar, mudah diteralihkan, dan lebih banyak bermain saat di kelas. Meskipun mereka tetap menghormati guru, tapi prestasi belajarnya cenderung menurun karena tidak maksimal saat proses pembelajaran berlangsung”.

4	<p>Apa yang biasanya Anda lakukan jika ada siswa yang mengalami stres akademik?</p>	<p>“Biasanya saya dekati satu per satu, saya ajak bicara, dan saya catat siapa saja yang perlu perhatian khusus. Saya tuliskan juga mereka tinggal dengan siapa, supaya saya lebih memahami latar belakangnya. Setelah itu, saya berikan nasehat agar mereka lebih terbuka dan berusaha menghadapi pelajaran dengan lebih baik”.</p>
5	<p>Bagaimana kerja sama Anda dengan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik?</p>	<p>“Jika masalahnya masih bisa saya tangani secara langsung, saya selesaikan sendiri. Tapi kalau saya melihat sudah masuk ke ranah psikologis atau butuh penanganan lebih lanjut, saya langsung arahkan siswa tersebut ke guru BK untuk mendapatkan layanan konseling yang lebih mendalam”.</p>

Lampiran 8:



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form K-1

Kepada Yth : Bapak/Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
 N P M : 2102080001
 Program Studi : Bimbingan konseling
 I PK : 3,72

Kredit Kumulatif : 120 SKS

Persetujuan Ketua/Sekret Program Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
<i>21/1/2025</i>	Efektivitas Konseling Kelompok Teman Sebayak Terhadap Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII di MTs Yaspi Medan Labuhan T.A 2024/2025	
	Pengaruh Pendekatan Konseling Behavioristik dan Teknik Self Management Terhadap perilaku prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di MTs Yaspi Medan labuhan T.A 2024/2025	
	Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku toxic -friendship di Kalangan Siswa Kelas IX di MTs Yaspi Medan Labuhan T.A 2024/ 2025	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 20 Januari 2025
 Hormat Pemohon

Saskia Tiara Ulfa

Keterangan :

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

Lampiran 9 :

FORM K 2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/ Ibu Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Saskia Tiara Ulfa
 NPM : 2102080001
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/ risalah/ makalah/ skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

"Efektivitas Konseling Kelompok Teman Sebaya Terhadap Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII di MTs Yaspi Medan Labuhan T.A 2024/2025"

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Ibu sebagai:

Dra. Jamila, M.Pd. *2/20/2025*

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/ risalah/ makalah/ skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 20 Januari 2025
 Hormat Pemohon,


 Saskia Tiara Ulfa

Dibuat Rangkap3:
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua Prodi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 10 :



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor
Lamp
Hal

: 622/II.3-AU/UMSU-02/ F/2025

: ---

: **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Saskia Tiara Ulfa
N P M : 2102080001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Teman Sebaya Terhadap Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII di MTs Yaspi Medan Labuhan T.A 2024/2025

Pembimbing : **Dra. Jamila.,M.Pd**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **27 Februari 2026**

Medan, 28 Sya'ban 1446 H
27 Februari 2025 M

Wassalam


Dra. Hj. Samsulurrita, M.Pd
NIP. 000406670

Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



Lampiran 11:



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Saskia Tiara Ulfa
N.P.M : 2102080001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Efektivitas Konseling Kelompok Teman Sebaya terhadap Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

Menjadi:

Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, April 2025
Hormat Pemohon

Saskia Tiara Ulfa

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

Lampiran 12 :



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Saskia Tiara Ulfa
 NPM : 2102080001
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individual untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
15-Feb-2025	Perbaikan Latar belakang masalah	[Signature]
17-Feb-2025	Perbaikan Fokus masalah	[Signature]
19-Feb-2025	perambatan Indikator stress akademik	[Signature]
21-Feb-2025	Perbaikan instrumen penelitian	[Signature]
25-Feb-2025	Perbaikan penulisan daftar pustaka	[Signature]
3-Feb-2025	Disetujui untuk seminar proposal.	[Signature]

Diketahui oleh:
 Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 3 Maret 2025
 Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

Lampiran 13 :



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Saskia Tiara Ulfa
 N.P.M : 2102080001
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi
 Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli
 Tahun Ajaran 2024/2025.

Pada hari Jum'at, Tanggal 14 Maret 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2025

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 14 :

	<p align="center">MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30 Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id</p>
	
<p><u>SURAT KETERANGAN</u></p>	
<p>NO.:</p>	
<p>Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:</p>	
<p>Nama Lengkap</p>	<p>: Saskia Tiara Ulfa</p>
<p>N.P.M</p>	<p>: 2102080001</p>
<p>Program Studi</p>	<p>: Bimbingan dan Konseling</p>
<p>Judul Skripsi</p>	<p>: Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.</p>
<p>benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada Jum'at, Tanggal 14 Maret 2025.</p>	
<p>Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Medan, April 2025 Diketahui oleh, Ketua Prodi</p>	
 <p>M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.</p>	

Lampiran 15:



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Saskia Tiara Ulfa
N.P.M : 2102080001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, April 2025

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Saskia Tiara Ulfa

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasbiyan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 16 :



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Jum'at, Tanggal 14 Maret 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Saskia Tiara Ulfa
 N.P.M : 2102080001
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025.

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	Dalam latar belakang masalah harus terdapat dimulai dari pendidikan, stres akademik, dan layanan.
Bab II	sebaiknya cari tahun yang terkini (tahun 5 tahun belakang).
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi

Lampiran 17 :



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan langgananya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XII/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fkjp.umsu.ac.id> fkjp@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor	: 939/II.3-AU/UMSU-02/F/2019	Medan,	<u>06 Dzulqaidah</u>	<u>1446 H</u>
Lamp	: ---		<u>05 Mei</u>	<u>2025M</u>
Hal	: Permohonan Izin Riset			

Kepada Yth, Bapak /Ibu
MTs. Yaspi Labuhan Deli
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama	: Saskia Tiara Ulfa
N P M	: 2102080001
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektifitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII MTs. Yaspi Labuhan Deli Tahun Ajaran 2024/2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Wassalam
Dekan



Dra. Hj. Syamsuyunita, M.Pd
NIDN 004066703

Pertinggal





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Saskia Tiara Ulfa
 Tempat/ Tgl Lahir : Medan, 20 Agustus 2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Warga Negara : Indonesia
 Alamat : JL.K.L Yos Sudarso 14,5 Km ,Darmin Lingk VIII
 Anak Ke : 3 dari 3 Bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah : M. Yusuf
 Ibu : Nurleli
 Alamat : JL.K.L Yos Sudarso 14,5 Km ,Darmin Lingk VIII

Pendidikan Formal

1. SD N 0666657 Tahun 2006-2011
2. SMP N 39 Medan Tahun 2012-2015
3. SMA N 19 Medan Tahun 2016-2019
4. Kuliah pada Fakultas dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2021 S/d Sekarang

Medan Juli 2025

SASKIA TIARA ULFA

 SKRIPSI SASKIA.docx

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

 PRIMARY SOURCES

1 repository.umsu.ac.id Internet Source**8%****2** ejournal.unib.ac.id Internet Source**1%****3** Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper**1%****4** repository.radenintan.ac.id Internet Source**1%****5** repositori.umsu.ac.id Internet Source**1%****6** repository.uinsu.ac.id Internet Source**1%****7** eprints.unm.ac.id Internet Source**1%**

8 repository.radenfatah.ac.id Internet Source

9 ejournal.stital.ac.id Internet Source

10 www.researchgate.net Internet Source

11 adoc.pub Internet Source

12 ettheses.iainkediri.ac.id Internet Source

13 Submitted to Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Student Paper

14 repository.uinfasbengkulu.ac.id Internet Source

15 journal.unpas.ac.id Internet Source

16 jurnal2.untagsmg.ac.id Internet Source

17 e-journal.uajy.ac.id Internet Source

18 eprints.walisongo.ac.id Internet Source <

19 Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya <
Student Paper

20 ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source <

21 Submitted to UIN Sunan Gunung Djati <
Bandung
Student Paper

22 journal.ar-raniry.ac.id Internet Source <

23 jurnal.umj.ac.id Internet Source <

24 etheses.uin-malang.ac.id Internet Source <

25 Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper <

26 repository.ar-raniry.ac.id Internet Source <

27 repository.umnaw.ac.id Internet Source <

28	Submitted to Universitas Negeri Malang	Student Paper	<1%
29	repository.uin-suska.ac.id	Internet Source	<1%
30	Christine Masada Hirashita Tobing. "Nilai Akademik dapat Ditingkatkan Melalui Pengelolaan Stres pada Siswa SMA di Jakarta", LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren, 2025	Publication	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 25 words
Exclude bibliography	Off		