

**MENGATASI STRES BELAJAR DENGAN TEKNIK RELAKSASI  
MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PADA  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SEI RAMPAH  
TAHUN PEMBELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**Oleh:**

**JUMIATI**

**NPM.1402080038**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN 2018**

## ABSTRAK

**Jumiati. 1402080038. “Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018”. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Teknik relaksasi melalui layanan konseling individual digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi stres belajar. Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk membantu mengatasi stres belajar dengan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018. Secara umum penelitian ini ditujukan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018 yang berjumlah 117 siswa, sedangkan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yakni 4 orang siswa kelas VIII C. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam delapan kali treatment maka di peroleh hasil adanya perubahan yang signifikan dari keempat siswa yang mengalami stres belajar, terlihat dari kesehariannya disekolah terutama saat KBM berlangsung, mereka lebih terlihat tenang, tidak usil terhadap temannya, bahkan sudah mulai terlihat responsif terhadap materi pembelajaran yang di sampaikan guru. Pencapaian tujuan treatment yang telah dilakukan tersebut jika di persentasekan mencapai 70-90 %. Sehingga dapat disimpulkan dengan Teknik relaksasi melalui layanan konseling individual dapat mengatasi stres belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018 .

**Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Layanan Konseling Individual, Stres Belajar**

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia – Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata (S1) di Universitas Muhammadiyah Sumatera utara. Shalawat beriring salam penulis curahkan sepenuhnya kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Berkat usaha dan do'a akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan walaupun masih ada sedikit kekurangan – kekurangan. Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dalam hal isi maupun pemakaian bahasa, sehingga penulis memohon kritikan yang membangun untuk penulisan selanjutnya. Dengan pengetahuan dan pengalaman yang sangat terbatas akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018”**. Berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat menambah ilmu pengetahuan bagi penulis sendiri.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini bukan hanya bersandar pada kemampuan penulis tetapi tidak terlepas dari bantuan semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Dengan penuh kerendahan hati dan

kesadaran diri untuk itu penulis sudah sepantasnya memberikan penghargaan dan ucapan terima kasih terutama kepada kedua orang tua penulis **Alm. Abdul Mubin** dan **Supartini** yang telah membesarkan penulis dengan kasih sayang, memotivasi dan dengan doa kedua orang tua yang tiada henti - hentinya serta berkorban untuk penulis baik secara moril maupun materil. Dan berkat jerih payah orang tua yang telah mendidik penulis dari kecil sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sampai tahap penyusunan skripsi ini.

Serta penulis juga mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga dan penghargaan kepada Ibunda **Dra. Jamila, M.Pd** yang telah sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran untuk membimbing serta memberi motivasi, arahan, juga saran – saran yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Elfrianto S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda Dra. Jamila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, sekaligus Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama masa perkuliahan berlangsung.

4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, sekaligus selaku dosen Penguji penulis dalam Sidang Skripsi yang telah memberikan masukan demi penyempurnaan Skripsi.
5. Seluruh Staff pengajar dan Staff Biro Fakultas program studi Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan pembelajaran dan pengarahan kepada penulis.
6. Bapak Manaham Siregar, M.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah, serta para dewan guru dan staff yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan peluang untuk penulis melaksanakan penelitian hingga selesai.
7. Abangda Wahyudi Hidayat, M.Ikom dan istri yang telah memberi dukungan moril dan materil kepada penulis sejak awal masuk bangku perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Abangda Sandra Suguarto, S.Kom dan Istri yang telah membimbing dengan sabar dan membantu penulis dalam penulisan Skripsi ini.
9. Seluruh Kakak, Abang dan Adik Kandung penulis tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis sampai skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Untuk abangda tersayang Sunardi Krissanto yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluru teman – teman tersayang dikelas Bimbingan dan Konseling A Malam 2014 dan semua Stambuk Bimbingan dan Konseling 2014, penulis

mengucapkan terimakasih atas dukungan dan kebersamaan kita semasa berkuliah di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih, semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan semoga ilmu yang penulis peroleh selama duduk di bangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis sendiri, bagi masyarakat, serta bidang pendidikan.

Medan, Februari 2018  
Penulis,

**Jumiati**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Stres Belajar .....	7
1.1 Pengertian Stres .....	7
1.2 Stres Belajar .....	17
1.3 Mengapa anak/remaja bisa stres? .....	19
1.4 Faktor Penyebab Stres .....	25
1.5 Gejala dan Tahapan Stres Belajar .....	29
1.6 Dampak Stres Pada Pikiran dan Perilaku dan Emosi .....	33

2.	Teknik Relaksasi .....	36
2.1	Pengertian Teknik Relaksasi .....	36
2.2	Tujuan Relaksasi .....	36
2.3	Manfaat Relaksasi .....	38
2.4	Gerakan Relaksasi .....	40
3.	Layanan Konseling Individual .....	45
3.1	Pengertian Layanan Konseling Individual .....	45
3.2	Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual .....	47
3.3	Proses Layanan Konseling Individu .....	48
3.4	Indikator Keberhasilan Konseling .....	54
3.5	Kegiatan Pendukung Konseling Individu .....	54
B.	Kerangka Konseptual .....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>59</b>
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	59
B.	Subjek dan Objek Penelitian .....	60
C.	Variabel Penelitian .....	61
D.	Defenisi Operasional Variabel .....	61
E.	Instrument Penelitian .....	62
F.	Teknik Analisis Data .....	66
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN DASIL PENELITIAN .....</b>		<b>69</b>
A.	Deskripsi Sekolah .....	69
1.	Sejarah Berdirinya Sekolah .....	69
2.	Identitas Sekolah .....	70

3. Motto Sekolah.....	71
4. Visi dan Misi Sekolah .....	71
5. Tujuan Sekolah .....	72
6. Keadaan Guru .....	72
7. Keadaan Siswa.....	73
8. Sarana dan Prasarana.....	73
<b>B. Diskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>75</b>
<b>1. Pelaksanaan (<i>Acting</i>) .....</b>	<b>75</b>
<b>2. Pengamatan (<i>Observing</i>) .....</b>	<b>76</b>
<b>3. Refleksi (<i>Reflecting</i>) .....</b>	<b>76</b>
<b>4. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Individual I .....</b>	<b>77</b>
4.1. Perencanaan ( <i>Planning</i> ). .....	77
4.2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan ( <i>Acting</i> ) .....	81
4.3. Pengamatan ( <i>Observing</i> ) .....	81
4.4. Refleksi ( <i>Reflecting</i> ) .....	83
<b>5. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Individual II .....</b>	<b>85</b>
5.1. Pelaksanaan ( <i>Acting</i> ) .....	85
5.2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan ( <i>Acting</i> ) .....	86
5.3. Pengamatan ( <i>Observing</i> ) .....	86
5.4. Refleksi ( <i>Reflecting</i> ) .....	88
<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian.....</b>	<b>90</b>
<b>D. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>91</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan.....	93

B. Saran .....	94
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>96</b>
<b>Lampiran</b>	

## **DAFTAR TABEL**

2.1. Tabel Perbedaan Stres Belajar dengan Stres Traumatik .....	11
3.1. Waktu Penelitian.....	60
3.2. Subjek Penelitian .....	61
3.3. Objek Penelitian.....	62
3.4. Pedoman Observasi.....	64
3.5. Pedoman Wawancara Dengan Guru Bk.....	65
3.6. Pedoman Wawancara Dengan Kepala Sekolah .....	66
3.7. Pedoman Wawancara Dengan Siswa .....	66
4.1. Keadaan Guru .....	74
4.2. Keadaan Siswa .....	74
4.3. Sarana Dan Prasarana.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Konseptual .....	59
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Nama-Nama Guru
- Lampiran 3 Struktur Organisasi Sekolah
- Lampiran 4 Denah Sekolah
- Lampiran 5 Biodata Konseli
- Lampiran 6 Laporan Konseling Perorangan
- Lampiran 7 Penilaian Hasil Layanan Format Laiseg
- Lampiran 8 Penilaian Hasil Layanan Format Laijapen
- Lampiran 9 Daftar Konseli
- Lampiran 10 Pedoman Observasi Saat Treatment
- Lampiran 11 Pedoman Observasi Saat KBM
- Lampiran 12 Hasil Wawancara Kepala Sekolah
- Lampiran 13 Hasil Wawancara Guru BK
- Lampiran 14 Hasil Wawancara Siswa
- Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 16 Dokumentasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 17 Dokumentasi Observasi KBM
- Lampiran 18 Dokumentasi Saat Treatment
- Lampiran 19 K-1
- Lampiran 20 K-2
- Lampiran 21 K-3
- Lampiran 22 Surat Permohonan Perubahan Judul
- Lampiran 23 Surat Keterangan Seminar
- Lampiran 24 Surat Pernyataan *Plagiat*
- Lampiran 25 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal
- Lampiran 26 Surat Riset
- Lampiran 27 Surat Balasan Riset
- Lampiran 28 Berita Acara Bimbingan Skripsi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang universal dalam kehidupan manusia. Pendidikan yang ada di Indonesia terdapat tiga macam yaitu pendidikan formal seperti pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan pendidikan di Perguruan Tinggi. Pendidikan non formal seperti Sanggar Kegiatan Belajar (SKB), Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) serta kursus-kursus dan pelatihan-pelatihan. Sedangkan pendidikan informal yaitu pendidikan yang diajarkan didalam keluarga dan pendidikan tentang keagamaan.

*Pendidikan* menurut UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (UU No.20/2003.Bab.II Pasal 3).

Namun dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan tersebut tidaklah mudah, karena berbagai macam hambatan atau kendala yang harus dihadapi. Kemajuan zaman menuntut peserta didik untuk siap menghadapi perubahan yang terjadi agar tidak tertinggal oleh negara-negara maju lainnya. Tuntutan pendidikan tersebut yang semakin tinggi bukan tidak mungkin menyebabkan siswa mengalami stres atau tekanan.

Farida Aryani (2016: 1-2) stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres. Keadaan ini biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak.

Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Seseorang dapat merasa tertekan karena situasinya dianggap berbahaya atau mengancam.

Stres menampilkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat tampil dalam perubahan perilaku; yakni individu menjadi tidak sabar, lebih cepat marah, menarik diri, atau

menampilkan perubahan pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah, Farida Aryani (2016: 2)

Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kejadian stres adalah golongan remaja. Hal ini karena pada remaja mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Adanya perubahan-perubahan yang harus dihadapi dan tuntutan adaptasi, serta penyesuaian yang pesat menyebabkan stres lebih mudah terjadi. Remaja yang sering mengalami stres adalah siswa SMP dan SMA.

Secara umum, masalah akademik merupakan sumber utama stres bagi remaja. Dalam cakupan akademik, stres tidak dapat dihindari karena berkaitan dengan aspek pembelajaran, terutama pengalaman belajar. Stres yang terjadi karena adanya stressor akademik disebut stres akademik.

Hasil observasi sementara yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sei Rampah, menunjukkan banyak siswa yang mengalami tekanan- tekanan yang sangat serius. Adapun beberapa masalah siswa sering mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, bahkan menampilkan perubahan perilaku; yakni individu menjadi tidak sabar, lebih cepat marah, menarik diri, atau menampilkan perubahan pola makan, dengan melihat keadaan yang seperti ini penting sekali bagi siswa untuk kembali dalam kondisi relaks, agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Siswa yang dominan mengalaminya adalah siswa kelas VIII. Selain itu juga penanganan dari guru BK sangat kurang memadai.

Alasan peneliti mengambil siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah karena berdasarkan pengamatan saya dan guru-guru lainnya yang bertugas di SMP Negeri 3 Sei Rampah, melihat bahwa siswa yang dominan memiliki masalah tersebut diatas adalah siswa kelas VIII.

Bimbingan dan konseling sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dalam hal ini, tentu saja diperlukan adanya pendidikan professional yakni guru disekolah dasar, menengah, serta dosen diperguruan-perguruan tinggi sebagaimana yang tersirat dalam Bab XI pasal 39 (2) UU Sisdiknas tersebut.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling individual merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh, sehingga dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah stres belajar pada siswa menggunakan teknik relaksasi.

Oleh karena itulah dalam penelitian ini penulis mengangkat judul: **“Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, identifikasi masalah pada Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan

Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018 berikut:

1. Masih kurangnya penanganan oleh guru BK terhadap siswa yang memiliki masalah stres belajar.
2. Semakin meningkatnya fenomena stres belajar dikalangan pelajar tingkat SMP.
3. Masih kurangnya respon guru terhadap gejala-gejala stres belajar yang muncul dikalangan siswa.
4. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang gejala stres belajar yang dialami oleh siswa.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu melebar, maka penulis perlu melakukan pembatasan terhadap masalah yang dikaji. Adapun batasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini berfokus pada Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Setelah melihat permasalahannya yang ada maka dapat diuraikan rumusan masalahnya, yaitu : “Bagaimana mengatasi stres belajar dengan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui cara membantu mengatasi stres belajar dengan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, dengan adanya penelitian ini, akan menambah wawasan dan pengetahuan penulis serta dapat memberikan sumbangsih kepada dunia pendidikan untuk dapat membantu siswa mengatasi stres belajar dengan menggunakan berbagai layanan bimbingan dan konseling, salah satunya layanan konseling individual.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi siswa, dapat mengetahui cara mengatasi stres belajar dengan teknik relaksasi.
  - b. Bagi guru BK, penelitian ini untuk menambah pengetahuan sekaligus membuat program layanan BK yang tepat untuk membantu mengatasi masalah-masalah siswa, khususnya stres belajar.
  - c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah agar dapat meningkatkan kinerja dalam melaksanakan pelayanan bimbingan bagi siswa.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

Kerangka teori yang dimaksudkan sebagai suatu dasar pijakan dari penelitian yang berhubungan dengan masalah yang diajukan, yang berfungsi sebagai pendukung antara pemikiran dengan objek peneliti serta membantu dalam menganalisis data yang akan diteliti.

Teori-teori yang dianggap relevan dengan penelitian akan peneliti bahas uraian berikut ini :

#### **1. Stres Belajar**

##### **1.1 Pengertian Stres**

Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Lazarus dan Folkman (Farida Aryani, 2016: 9), stres diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya.

Menurut kamus Webster (Farida Aryani, 2016: 9), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Prancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku.

Brannon dan Feist , (Farida Aryani, 2016: 9) mengemukakan stres dapat diuraikan dengan tiga cara: stimulus, respon, dan interaksi:

a. Stimulus

Stimulus yang mengacu pada stres dapat dibedakan menjadi tiga kategori sumber.

- 1) Peristiwa karena bencana, seperti angin topan dan gempa bumi. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat memunculkan stres bagi individu yang mengalaminya karena biasanya terjadi secara tiba-tiba dan mengakibatkan kehilangan orang-orang yang disayanginya.
- 2) Peristiwa hidup utama (*major life event*). Kejadian tertentu yang menyedihkan, misalnya kematian dan perceraian, biasanya dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam dan dapat menimbulkan stres.
- 3) Keadaan kronis, seperti tinggal di lingkungan sekolah yang ribut dan sesak. Individu yang tinggal dalam lingkungan yang tidak nyaman juga berpotensi untuk mengalami stres karena tidak dapat konsentrasi untuk belajar dan aktivitas lainnya, serta tidak dapat istirahat dengan tenang.

b. Respon

Respon mengacu pada cara seseorang bereaksi terhadap stres tertentu, contohnya menghadapi ujian dan menghadapi diskusi di kelas. Dalam konteks ini terdapat dua komponen, yaitu:

- 1) Fisiologi, misalnya jantung berdebar kencang, kerongkongan terasa kering, dan sering sakit perut.
- 2) Psikologis, meliputi perilaku, pikiran, dan emosi. Misalnya perasaan gugup ketika menghadapi ulangan umum dan berbicara di muka umum.

### c. Interaksi

Farida Aryani (2016:11), gambaran interaksi stres disebut dengan rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dan lingkungan atau diartikan sebagai transaksi. Stres bukan saja dilihat sebagai stimulus atau respon, melainkan juga sebagai interaksi. Artinya, terjadinya stress pada seseorang merupakan akibat adanya interaksi antara diri dan lingkungannya.

Ketiga unsur pokok tersebut menggambarkan bahwa stimulus yang dianggap mendatangkan stres, respon orang yang mengalaminya, dan interaksi antara keduanya dapat memperlihatkan deskripsi tentang hakikat stres. Stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi (transaksi) antara stimulus dan respon membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksesuaian, baik itu nyata atau tidak, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial.

Stres dapat terjadi baik pada level fisik, psikologis, dan sosial. Stres fisik atau sistemik terjadi ketika tuntutan hidup berdampak pada tubuh yang dapat mengakibatkan hilangnya kekebalan pada penyakit. Stres psikologis merupakan suatu hubungan yang spesifik antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai seseorang sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya (kemampuannya) sebagai manusia dan mengganggu kesejahteraannya. Stres sosial terjadi ketika tuntutan-tuntutan mengakibatkan beban dan mengganggu kestabilan sosial atau kelompok sosial.

Menurut *National Safety Council* (Farida Aryani 2016: 12), stres dapat dipandang dalam dua cara yaitu; (1) stres yang baik disebut stres positif.

Meskipun sering mengganggu, stres tidak perlu selalu dilihat sebagai hal negatif. Dalam hal-hal tertentu, stres memiliki implikasi positif. *Eustress* adalah "stres dalam arti positif", yakni keadaan yang dapat memotivasi dan berdampak menguntungkan. Artinya, seseorang yang mengalami suatu masalah lalu stres, namun ia memandang stres yang dialaminya tersebut sebagai suatu situasi atau kondisi yang justru dapat dijadikan motivasi atau inspirasi. (2) Stres buruk (*distress*) adalah stres yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, cemas, bingung, merasa bersalah, dan kewalahan sehingga dapat mengganggu kepribadiannya.

Farida Aryani (2016: 13) dari segi levelnya, stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu stres biasa/ringan dan stres traumatik (stres berat). Stres biasa merupakan jenis stres yang biasa dihadapi hampir oleh semua orang. Stres traumatik dapat dipahami dengan memahami apa yang dimaksud dengan "trauma" itu sendiri. Secara sederhana trauma bermakna luka atau kekagetan (*shock*). Secara psikologis trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari dalam kondisi wajar. Stres yang diakibatkan atau yang menyusul kejadian traumatik disebut sebagai stres pasca trauma.

Manusia sesungguhnya memiliki mekanisme adaptasi dalam menghadapi masalah, termasuk dalam menghadapi trauma, tetapi penyesuaian menghadapi stres traumatik lebih sulit dilakukan. Berbeda dengan stres sehari-hari yang umumnya dapat lebih mudah ditanggulangi, seperti yang dialami siswa sekolah yaitu stres belajar. Kondisi stres belajar masih dikategorikan stres ringan

tingkatannya dibandingkan dengan stres traumatik yang akan mengganggu kepribadian yang mengalaminya dan bila tidak tertangani dengan baik dapat sangat mengganggu fungsi individu.

Suatu hal yang wajar jika individu yang mengalami kejadian traumatik menjadi terguncang emosinya. Lebih lanjut, individu tersebut biasanya akan menunjukkan sikap dan perilaku yang berlebihan setelah mengalami kejadian traumatik. Kekhawatiran atas perilaku yang berlebihan tersebut akan berkurang sejalan dengan berlalunya waktu. Bila setelah jangka waktu lama individu tetap menunjukkan kewaspadaan berlebihan, dicekam oleh mimpi-mimpi buruk, kehilangan kendali, apalagi menunjukkan perubahan perilaku (menjadi sangat penakut, menghindari dari semua hal yang mengingatkannya pada kejadian), individu tersebut perlu meminta bantuan profesional khusus untuk dapat pulih dari traumanya.

**Tabel perbedaan stres biasa dan stres traumatik.**

Stres Biasa/Umum	Stres Pasca Trauma (Stres Traumatis)
Ada perbedaan sikap dan perilaku yang terjadi secara perlahan atau bertahap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan sikap dan perilaku terjadi sangat mendadak, sering dalam bentuk kehilangan/kesulitan</li> <li>• Sangat mengagetkan, menyebabkan <i>shock</i>/mengguncang sistem individu/kelompok</li> </ul>
Individu yang terkena stres, biasanya mampu mengelolanya dan dapat	Menimbulkan rasa tak berdaya yang sangat kuat/tak tertahankan

mengambil keputusan	
Masih terkendali dan tidak mengganggu kepribadian	Menyebabkan sikap dan perilaku anti sosial, sehingga dapat mengganggu kepribadian seseorang
Tidak menimbulkan trauma	Tampilan/karakteristik trauma <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesiagaan terus-menerus</li> <li>2. Perasaan seperti mengalami kembali peristiwa traumatik</li> <li>3. Ingat terus-menerus tentang kejadian gangguan tubuh/somatik</li> </ol>

Stres merupakan suatu konsep yang sifatnya multidisipliner. Hampir seluruh pendekatan teori membahas tentang stres, baik dari pendekatan fisiologis maupun psikologis. Ada teori yang memang secara khusus membahas tentang stres, tetapi ada juga teori yang hanya secara garis besar membahas tentang stres. Pada segi perkembangan awalnya tentang penelitian dan kajian teoritis stres, terdapat pendekatan teori yang membahas secara mendalam tentang stres, yaitu ditinjau dari segi fisiologis dan psikologis.

#### 1. Stres Ditinjau Dari Respon Fisiologi

Selye (Farida Aryani 2016: 17) stres diartikan sebagai suatu respons yang nonspesifik dari berbagai tuntutan tubuh. Ia melakukan penelitian terhadap hewan dan pasien mengenai reaksi tubuhnya terhadap stres dan ditemukan bahwa tubuh

seseorang akan merespon stres yang dialaminya lewat beberapa tingkat, yaitu sebagai berikut:

a. Tanggapan Terhadap Bahaya

Tanggapan ini berfungsi untuk mengerahkan sumber daya tubuh melawan stres. Pada tahap tanggapan ini biasanya individu yang mengalami stres juga mengambil tindakan atau berjuang mengatasi (*fight*) atau lari dari (*flight*) sumber stres. Reaksi tubuh terhadap stres yang tinggi tidak mungkin bertahan lama. Oleh karena itu, terlalu keras dan tidak terhindarkan serta reaksi tubuh yang intens tetap tidak berkurang, organisme tubuh dapat hancur dalam beberapa saat.

b. Tahapan Perlawanan

Tahapan kedua ini terjadi bila stres tetap kuat, namun ia tidak mematikan individu yang terkena. Pada tahap perlawanan ini, tubuh tidak banyak menunjukkan gejala stres, seolah-olah biasa saja, tetapi tubuh yang sudah menahan stres itu menjadi lebih lemah bila menghadapi stres baru, dan mudah terserang penyakit. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan stres disebut penyakit penyesuaian. Jenis penyakit ini, antara lain, asma, gangguan pada kulit/jerawat, dan penyakit-penyakit lainnya yang berkaitan dengan rusaknya fungsi imunitas tubuh.

c. Tahapan kelelahan

Stres yang berat dan berlangsung lama dapat menghabiskan sumber daya tubuh. Bila berkepanjangan, stres dapat membuat seseorang yang terkena hanya menyisakan sedikit saja energinya. Pada saat itu, penderita stres mencapai tahap

kelelahan. Bila stres tidak teratasi, penyakit dan kerugian fisik dapat bertambah dan tidak mustahil kematian terjadi.

Ketiga tahap tanggapan tubuh terhadap stres itu secara keseluruhan disebut *General Adaptation Syndrome (GAS)*. Ketiga tahap tanggapan itu merupakan tahap yang secara objektif dapat terjadi. Setiap individu yang terkena stres bukan berarti harus melewati ketiga tahapan tersebut, namun hal itu bergantung pada daya tahan mental individu yang mengalami dan kecakapannya untuk menghadapi dan mengalahkannya.

## 2. Stres ditinjau dari respon psikologis

Pendekatan psikologi tentang stres dikenal dengan pendekatan transaksional. Tokoh dari aliran ini adalah Lazarus yang termasuk tokoh yang memusatkan perhatian pada penelitian tentang stres. Lazarus mengembangkan konsep transaksional mengenai stres. Beliau menekankan pada interpretasi dan persepsi yang berbeda dengan Selye. Selain itu, Lazarus dalam mengembangkan penelitian tentang stres menggunakan sampel manusia, bukan hewan. Alasannya karena manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan mengevaluasi (menggunakan kemampuan kognisinya) mengenai kejadian yang menyebabkan stres, sedangkan hewan tidaklah demikian.

Menurut Lazarus dan Folkman (Farida Aryani, 2016: 20), stres terjadi akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Artinya, stres merupakan reaksi psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang yang mengalami stres dan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Selanjutnya, Lazarus dan Folkman mengembangkan suatu model transaksional

tentang stres yang dibagi menjadi dua hal, yaitu lingkungan yang menyebabkan stres dan bagaimana cara siswa untuk mengatasi dan mengelola stres yang dialaminya dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Penilaian kognitif merupakan suatu proses mental yang diukur dengan dua faktor yaitu : Apakah suatu tuntutan mengancam kesejahteraan belajar individu? dan apakah siswa mempertimbangkan bahwa mereka memiliki sumber daya untuk menghadapi tuntutan dari hal yang mengakibatkan stres?

Selanjutnya, Lazarus dan Folkman membagi dua tipe penilaian: primer dan sekunder.

#### 1. Primer

Pada waktu dihadapkan pada hal, peristiwa, atau keadaan yang dapat mengakibatkan stres (penilaian primer), seseorang pasti akan memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat menimpa dirinya. Dari pemikiran itu, ada tiga kesimpulan yang dapat dihasilkan Pertama, seseorang menyimpulkan bahwa hal-hal yang mendatangkan stres itu tidak berarti apa-apa (*irrelevant*) bagi kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, orang tersebut akan merasa baik-baik saja. Kedua, orang tersebut sampai pada suatu kesimpulan bahwa peristiwa yang dapat mendatangkan stres itu ternyata baik (*benign/positive*) dan mendatangkan keuntungan baginya. Ketiga, mau tidak mau seseorang harus menerima bahwa keadaan yang dihadapi memang mendatangkan stres (*stressfull*).

Penilaian terhadap suatu peristiwa yang mendatangkan stres itu dapat berpangkal pada tiga pemikiran, yaitu (1) penilaian tentang kerugian dan kehilangan (*harm-loss*), misalnya seseorang yang mengalami peristiwa perceraian,

hal tersebut dapat mendatangkan stres, (2) pemikiran tentang ancaman (*threat*), misalnya seorang siswa yang takut gagal dalam ujian, kejadian tersebut juga dapat mendatangkan stres bagi dirinya, dan (3) pemikiran tentang tantangan (*challenge*), misalnya seorang siswa yang ingin melanjutkan studi di sekolah favorit, siswa tersebut akan belajar dengan giat karena takut gagal. Oleh karena itu, siswa tersebut dapat berpotensi mengalami stres karena ia terlalu memaksakan kehendaknya.

## 2. Sekunder

Sesudah proses penilaian itu, seseorang menilai dan mempertimbangkan sumberdaya yang tersedia pada dirinya untuk mengatasi stres. Dengan mencermati hal yang dihadapi kemungkinan mendatangkan stres, seseorang lalu mengukur sumber dayanya cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada. Penilaian sekunder terjadi bersamaan dengan penilaian primer. Suatu penilaian sekunder dapat terjadi karena disebabkan penilaian primer, yaitu perasaan tidak mampu untuk mengatasi problem, seperti “saya tidak dapat melakukannya dan saya tahu bahwa saya gagal”, “saya dapat melakukannya jika saya dibantu”, atau “saya dapat melakukannya jika saya bekerja keras”.

Selanjutnya adalah usaha seseorang untuk mengurangi dan mengelola stres yang dialaminya (*coping efforts*). Lazarus dan Folkman (Faida Aryani, 2016: 23) mengidentifikasi dua kategori utama usaha yang bisa dilakukan seseorang dalam mengatasi stresnya, yaitu (1) memusatkan perhatian pada problem yang merupakan usaha aktif untuk mengatasi stres dengan cara yang baik (misalnya mencari guru pembimbing belajar untuk mengatasi kegagalan ujian); (2)

memusatkan perhatian pada emosi, yaitu usaha seseorang untuk mengontrol salah satu respon emosionalnya terhadap kejadian tertentu (*event*), misalnya menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, usaha yang dilakukan adalah cara memodifikasi makna kejadian, misalnya membandingkan problem seseorang dengan problem lainnya yang lebih serius.

Lazarus dan Folkman, menguraikan *outcome* dari stres dan mengklasifikasikannya menjadi tiga kelompok: (1) fungsi sosial, (2) moral, dan (3) penyakit somatik. Pada masing-masing domain adaptasi ini, dapat mengakibatkan konskuensi dari stres yang sifatnya lama atau sebaliknya. Usaha yang dilakukan untuk mengurangi stres berbeda antara individu yang satu dengan individu lainnya dan tidaklah mesti menghapus semua jenis stres dalam kehidupannya. Level optimalnya adalah ketika seseorang dapat memfungsikan kemampuannya untuk mengatasi stresnya dan itu sifatnya relatif pada masing-masing orang yang mengalami stres.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang stres tersebut dapat dipahami bahwa stres yang dialami seseorang merupakan suatu kondisi yang terjadi karena tekanan-tekanan yang mengganggu kesejahteraan hidup seseorang.

## **1.2 Stres Belajar**

Menurut Farida Aryani (2016:25), stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga

mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Farida Aryani (2016: 26) stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.

Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan, usia kelas satu SMP X merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja atau disebut sebagai *critical age*. Menurut Smith (Farida Aryani 2016: 26), karakteristik khas dari stres yang dialami anak usia masa awal remaja ini (12-17 tahun) adalah mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru, dan konflik dengan orang tua.

Selanjutnya Yiming dan Fung (Farida Aryani, 2016: 27) menjelaskan bahwa usia ini juga memiliki karakteristik khas dibandingkan usia lainnya dalam menghadapi stres, yaitu berupa ketidakmampuan siswa untuk mengutarakan

masalahnya dengan orang lain dan juga tidak dapat mengelola stresnya secara positif. Hal ini diakibatkan karena selama ini yang menyelesaikan masalahnya adalah orang dewasa (orang tua dan guru), mereka tidak terbiasa mengatasi stresnya secara mandiri. Akibatnya adalah mereka mengalami hambatan terutama berkaitan dengan prestasi belajarnya di sekolah. Jika stres yang awalnya ringan tersebut dibiarkan saja, lama kelamaan stres tadi akan meningkat ke tingkat yang lebih tinggi dan dapat mengakibatkan gangguan mental bahkan kematian.

Berkaitan dengan stres belajar siswa SMP, secara teoritik salah satu karakteristik dasar siswa usia SMP X yang menjadi sasaran pelaksanaan *treatment* ini adalah memiliki kemampuan berpikir rasional dan irrasional dengan berbagai kelebihan dan keterbatasan unik yang dibawanya sejak lahir. Dengan potensi yang ada mereka dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir dan bertindak secara rasional dan realistis agar mereka dapat melakukan adaptasi dengan baik terhadap lingkungannya.

### **1.3 Mengapa anak/remaja bisa stres?**

Semua orang pasti pernah mengalami stress, terutama stres yang dialami oleh siswa, stres yang dialami oleh individu menjadi hal yang lumrah dan patut untuk kita mengetahui mengapa setiap orang mengalami stres?. Menurut model yang diusulkan oleh Mc Grath, orang mengalami stres terdiri dari empat tahap yang saling terkait yaitu; permintaan lingkungan, persepsi permintaan, respon stres dan konsekuensi perilaku (Farida Aryani, 2016: 28-29).

Permintaan lingkungan adalah tahap pertama dari proses stres. Tahap ini, beberapa jenis permintaan yang mungkin fisik ataupun psikologis ditempatkan

pada individu. Tahap kedua pada proses stres adalah persepsi individu terhadap permintaan yang ditempatkan pada individu tersebut. Setiap individu mempersepsikan stres cara yang berbeda. Tahap ketiga dari proses stres adalah respon individu fisik dan psikologis terhadap persepsi pada situasi. Jika persepsi seseorang itu dari ketidakseimbangan antara permintaan dan kemampuan respon, ini akan menyebabkan bertambahnya kegelisahan status kognitif, status somatic ataupun keduanya. Tahap keempat adalah perilaku aktual individu dalam keadaan stres. Tahap akhir dari proses stres ini akan umpan balik ke tahap pertama. Proses stres akan menjadi siklus yang berkelanjutan. Ketika siklus berkelanjutan, ini akan menyebabkan aktivasi sistem stres yang kronis atau tidak sesuai dan dapat dikaitkan dengan banyak disparitas kesehatan dan disparitas psikis.

Ketika orang mengalami stres, peserta didik perlu tahu sumber orang mengalami stress. Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Menurut Farida Aryani (2016: 30-31): sumber datangnya stres ada tiga yaitu

- 1) Diri Individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan yaitu *approach* (mendekat) dan *avoidance* (menjauh).

- 2) Keluarga

Perilaku, kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Faktor dari keluarga yang cenderung

memungkinkan munculnya stress adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat dan kematian.

### 3) Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang stres.

Namun menurut Giordano (Farida Aryani, 2016: 31), terdapat tiga jenis sumber stres yaitu faktor psikosial, biokologikal dan personal:

#### 1) Stres Psikososial (*Psychosocial Stres*)

Stres psikososial ialah stress yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi sosial di sekitar. Hal-hal yang dapat menimbulkan stress secara psikososial ialah perubahan dalam hidup misalnya berada di lingkungan baru, diskriminasi, terjerat kasus hukum, atau karena kondisi ekonomi.

#### 2) Stress Bioekologikal (*Bioelological Stress*)

Stress bioekologikal terdiri atas dua sumber stres yaitu:

- a. *Ecological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan
- b. *Biological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi fisik tubuh

### 3) Stres kepribadian

Stres kepribadian adalah stres yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami dalam diri sendiri (aspek psikis individu) dan mengganggu kepribadiannya.

Bila dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan dari peserta didik baik anak, remaja dan dewasa. Peserta didik yang mengalami stres berkaitan erat dengan bagaimana tugas perkembangan diselesaikan dan bagaimana tugas perkembangan itu diselesaikan. Stres secara umum dialami oleh anak dan remaja. Masa anak-anak merupakan masa di mana mengenal berbagai aspek dalam kehidupan. Menurut Yusuf (2008: 69-70) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan pada anak yaitu;

- 1) Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan: melalui pertumbuhan fisik dan otak, anak belajar dan berlari semakin stabil, makin mantap dan cepat. Pada masa sekolah anak sudah sampai pada taraf penguasaan otot, sehingga sudah dapat berbaris, melakukan senam pagi dan permainan-permainan ringan, seperti sepak bola, loncat tali, berenang dan sebagainya
- 2) Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri secara biologis: hakikat tugas ini ialah (1) mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan, meliputi kebersihan, keselamatan diri, dan kesehatan; (2) mengembangkan sikap positif terhadap jenis kelaminnya (pria dan wanita) dan juga menerima dirinya (baik rupa wajahnya maupun postur tubuhnya) secara positif.

- 3) Belajar bergaul dengan teman sebaya: yakni belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru serta teman-teman sebayanya. Pergaulan anak di sekolah atau teman sebayanya. Pergaulan anak di sekolah atau teman sebayanya mungkin diwarnai perasaan senang, karena secara kebetulan temannya itu berbudi baik, tetapi mungkin juga diwarnai oleh perasaan tidak senang karena teman sepermainannya suka mengganggu atau nakal.
- 4) Belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya: apabila anak sudah masuk sekolah, perbedaan jenis kelamin akan semakin tampak. Dari segi permainan umpamanya akan tampak bahwa anak laki-laki tidak akan memperbolehkan anak perempuan mengikuti permainannya yang khas laki-laki, seperti main kelereng, main bola, dan layang-layang.
- 5) Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung. Salah satu sebab masa usia 6-12 tahun disebut masa sekolah karena pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran. Untuk dapat hidup dalam masyarakat yang berbudaya, paling sedikit anak harus tamat Sekolah Dasar (SD), karena dari sekolah dasar anak sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung.
- 6) Belajar mengembangkan konsep sehari-hari: apabila kita telah melihat sesuatu, mendengar, mengecap, mencium, dan mengalami, tinggallah suatu ingatan pada kita. Ingatan mengenai pengamatan yang telah lalu itu disebut konsep (tanggapan). Demikianlah kita mempunyai tanggapan tentang ayah,

ibu, rumah pakaian, buku, sekolah dan juga mengenai gerak-gerik yang dilakukan, seperti berbicara, berjalan, berenang, dan menulis. Tugas sekolah yaitu menanamkan konsep-konsep yang jelas dan benar. Konsep-konsep itu meliputi kaidah-kaidah atau ajaran agama (moral), ilmu pengetahuan, adat istiadat, dan sebagainya. Untuk mengembangkan tugas perkembangan anak ini, maka guru dalam mendidik/mengajar di sekolah sebaiknya memberikan bimbingan kepada anak untuk:

- a. Banyak melihat, mendengar, dan mengalami sebanyak-banyaknya tentang sesuatu yang bermanfaat untuk peningkatan ilmu dan kehidupan bermasyarakat
  - b. Banyak membaca buku-buku atau media cetak lainnya. Semakin dipahami konsep-konsep tersebut, semakin mudah pula bagi anak untuk mempergunakannya pada waktu berpikir.
- 7) Mengembangkan kata hati: hakikat tugas ini ialah mengembangkan sikap dan perasaan yang berhubungan dengan norma-norma agama. Hal ini menyangkut penerimaan dan penghargaan terhadap peraturan agama (moral) disertai dengan perasaan senang untuk melakukan atau tidak melakukannya. Tugas perkembangan ini berhubungan dengan masalah benar-salah, boleh-tidak boleh, seperti jujur itu baik, bohong itu buruk dan sebagainya
- 8) Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi: hakikat tugas ini ialah untuk dapat menjadi orang yang berdiri sendiri, dalam arti dapat membuat

rencana, berbuat untuk masa sekarang dan masa yang akan datang bebas dari pengaruh orang tua dan orang lain.

- 9) Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok social: hakikat tugas ini ialah mengembangkan sikap sosial yang demokratis dan menghargai.

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan. Menurut Erikson (Yusuf, 2008:33) remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas hal ini yang menjadikan remaja tersebut menjadi stres.

Tugas perkembangan ini menuntut anak dan remaja untuk menyelesaikan atau menuntaskan secara baik dan benar. Jika tugas perkembangan ini gagal dituntaskan maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri anak dan remaja, menimbulkan penolakan masyarakat dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya, sehingga akibat-akibat ini menyebabkan anak dan remaja mengalami stres.

#### **1.4 Faktor Penyebab Stres**

Belajar Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu (Farida Aryani, 2016: 41- 44) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi :

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

a. Konflik Menjauh-Menjauh.

Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.

b. Konflik Mendekat-Mendekat.

Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.

c. Konflik Mendekat-Menjauh.

Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut

paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan.

3) *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama-kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

4) *Self-Imposed*

*Self-imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

1) Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orang tuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor (Farida Aryani, 2016: 45) banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak-anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orang tua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

## 2) Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

## 3) Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

## **1.5 Gejala dan Tahapan Stres Belajar**

### **1.5.1 Gejala stres belajar**

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendingkan” orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain, (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu

meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Farida Aryani, (2016: 47) dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

### **1.5.2 Tahapan Stres Belajar**

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stress belajar sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Amberg (Farida Aryani, 2016: 49) membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut:

#### 1) Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan

pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

#### 2) Stres belajar tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh.

#### 3) Stres Tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

#### 4) Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya.

Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adeque*), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, sering kali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

#### 5) Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

#### 6) Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stress pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).

## 1.6 Dampak Stres Pada Pikiran dan Perilaku dan Emosi

Farida Aryani (2016: 53 - 59) stres yang dialami siswa dapat berdampak pada pikiran, perilaku dan emosinya, seperti penjelasan berikut ini:

### a. Pikiran dan stres

Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan stres, sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran siswa dalam melakukan segala aktifitasnya.

### b. Stres dan perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi itu dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut merupakan emosi yang biasa muncul pada waktu seseorang merasa, entah nyata atau hanya dalam bayangan, berhadapan dengan hal yang berbahaya atau ada dalam situasi bahaya. Dalam rasa takut itu terkait rasa tidak nyaman sekaligus sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobia (*phobia*) atau lunak sekedar menjadi kecemasan (*anxiety*). Fobia merupakan rasa takut yang tinggi dan pada umumnya tidak rasional. Fobia biasanya memiliki penyebab tertentu, entah orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan was-was jika ada sesuatu yang buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas itu bisa terjadi tanpa sebab yang jelas.

Stres juga dapat mendatangkan rasa sedih (*depression*). Rasa sedih merupakan pengalaman hidup yang tidak terhindarkan dan dialami oleh semua orang dari segala umur. Perbedaan antara sedih yang normal dan yang tidak normal sulit ditentukan. Orang yang diliputi rasa sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, diliputi rasa putus asa, dan cenderung pasif.

Rasa lain yang menyertai stres adalah amarah. Dari marah dapat muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan seseorang. Karena merupakan tanggapan tubuh yang menyeluruh, stres juga mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya yang dapat menentukan sesuai atau tidaknya perilaku yang ditampilkannya. Perilaku bisa tepat, yaitu perilaku yang konstruktif, membangun dan baik. Hal ini terjadi, misalnya, pada waktu banyak orang mengalami penderitaan bersama sehingga orang bisa saling memperhatikan dan membantu. Namun, perilaku juga dapat tidak tepat bila stres disertai rasa marah, cemas, rendah diri, perilaku agresif, dan destruktif bisa bertambah.

#### c. Stres dan Emosi

Salah bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah Kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut. Reaksi-reaksi ini umumnya dialami individu ketika mengalami stres tetapi dengan intensitas yang berbeda-beda. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan.

Stres belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan hal sebagai berikut.

1. Menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit

Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusinya kelak dikemudian hari dapat memicu penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung.

2. Mempengaruhi kesehatan mental

Siswa stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada siswa (depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik). Masalah psikosomatik adalah masalah pada fisik yang dipicu faktor mental. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga akan menyebabkan depresi dan penyakit gangguan mental lainnya.

Farida Aryani (2016: 97) berkaitan dengan fenomena tersebut, perlu dikembangkan model manajemen stres untuk membantu siswa mengelola stres belajarnya. Selama, ini banyak model manajemen stres yang telah dikembangkan, tetapi dalam praktiknya hanya mengajarkan keterampilan-keterampilan tertentu dan sasarannya hanya pada fisik. Model manajemen stres yang ada selama ini hanya mengajarkan seseorang untuk merilekskan otot-otot yang tegang misalnya melalui relaksasi dan yoga. Padahal ketika seseorang mengalami stres, aspek psikis dan fisik harus rileks. Dengan demikian, relaksasi saja tidak cukup untuk membantu seseorang yang stres dalam melepaskan ketegangannya. Karena stres

bersifat kompleks, diperlukan suatu pendekatan yang komprehensif yaitu *cognitive behavior modification* (modifikasi perilaku-kognitif) yang selanjutnya disingkat CBM dan beberapa pendekatan lainnya dan mengelola stres belajar.

## **2. Teknik Relaksasi**

### **2.1. Pengertian Teknik Relaksasi**

Chaplin (Farida Aryani, 2016: 98) memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan.

Cormier, (Farida Aryani, 2016: 98) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, dan perut serta kaki. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

### **2.2. Tujuan Relaksasi**

Farida Aryani, (2016: 99) relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang berkejang. Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu,

seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Sebaliknya, sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu dan tulang belakang yang tenang.

Teknik ini dilakukan berdasarkan pada asumsi bahwa siswa dapat secara sadar untuk belajar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis. Relaksasi ada beberapa macam Miltenberger (Farida Aryani, 2016: 100). mengemukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attentionfocussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*) dan sebagainya. Salah satu jenis relaksasi yang akan dilatihkan dalam penelitian ini adalah mengadopsi teknik relaksasi untuk anak.

Goldfried dan Davidson (Farida Aryani, 2016: 100) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Termasuk dalam relaksasi otot adalah sebagai berikut:

a) *Relaxation via tension-Relaxation.*

Metode ini digunakan agar individu dapat merasakan perbedaan antara saat-saat otot tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu, individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang tersebut sehingga dapat mencapai keadaan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, biceps, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki.

b) *Relaxation via Letting Go.*

Metode ini biasanya merupakan tahap berikutnya dari pelatihan *Relaxation via Tension Relaxation*, yaitu latihan untuk lebih memperdalam dan menyadari relaksasi. Pada metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

c) *Differential Relaxation.*

Relaksasi diferensial merupakan salah satu penerapan keterampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi diferensial ini individu tidak hanya menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu saja, tetapi juga mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu untuk melakukan aktivitas tersebut. Dalam relaksasi otot, individu akan diberi kesempatan untuk mempelajari cara menegangkan sekelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu. Bila sudah dapat merasakan keduanya, klien mulai belajar membedakan sensasi pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, kemampuan membedakan tegang dan rileks ini perlu dipelajari.

Kazdin (Farida Aryani, 2016: 102) mengatakan pada awalnya individu belajar satu persatu gerakan relaksasi yang diperlukan oleh sekelompok otot melalui petunjuk instruktur. Setelah tiap gerakan dikuasai dengan baik, relaksasi dapat dilakukan sehingga menghasilkan kondisi rileks yang lebih dalam.

### **2.3. Manfaat Relaksasi**

Ada banyak manfaat nyata dari latihan relaksasi, antara lain (Farida Aryani, 2016: 102) sebagai berikut:

- 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- 4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian.
- 5) Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan.
- 6) Meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- 7) Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.
- 8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- 9) Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.

- 10) Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

#### **2.4. Gerakan Relaksasi**

Gerakan relaksasi mengadopsi model yang dikembangkan oleh Ramdhani (2004) yang mengacu pada relaksasi otot dari Goldfried. Untuk lebih jelasnya tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi ini adalah sebagai berikut:

- 1) Rasional

Ini merupakan tahapan awal relaksasi, di mana konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta meminta keseriusan peserta untuk mengikuti pelatihan.

- 2) Lingkungan yang Kondusif

Kenyamanan selama relaksasi sangat diperlukan agar pelatihan berjalan lancar. Suasana (tenang) dan fasilitas yang tersedia hendaknya mendukung pelaksanaan relaksasi.

- 3) Konselor Sebagai Model

Dalam teknik *relaksasi modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, dimana pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. Kemudian siswa diminta untuk mempraktikannya secara

bersama-sama dengan konselor secara berulang-ulang sampai siswa terlihat telah menguasai teknik tersebut.

Adapun gerakan-gerakan relaksasi otot diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Tangan

Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Siswa diminta membuat kepalan ini semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, siswa dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan satu kali sehingga siswa dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

#### 2) Tangan Bagian Belakang

Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 3) Bisep

Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot bisep. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian

membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot-otot bisep akan menjadi tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 4) Bahu

Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 5) Dahi

Gerakan kelima sampai ke delapan adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 6) Mata

Gerakan keenam yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 7) Rahang

Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks

#### 8) Mulut

Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 9) Leher Bagian Belakang

Gerakan kesembilan ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Siswa dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga model dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 10) Leher Bagian Depan

Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian model diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan

ketegangan di daerah leher bagian muka. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 11) Punggung

Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.

#### 12) Dada

Gerakan berikutnya adalah gerakan dua belas dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, siswa diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, siswa dapat bernafas normal dengan lega.

#### 13) Perut

Setelah latihan otot-otot dada, gerakan ketiga belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

#### 14) Paha

Gerakan keempat belas dan kelima belas adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot kaki. Gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan empat belas bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

#### 15) Kaki

Gerakan limabelas ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, siswa harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri.

### **3. Layanan Konseling Individual**

#### **3.1. Pengertian Layanan Konseling Individual**

Tjiptono (2004: 94) definisi layanan adalah kegiatan yang dilakukan perusahaan kepada pelanggan yang telah membeli produknya.

Konseling menurut Willis S. Sofyan, (2007: 18) adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling individual merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “ jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah adalah UU No. 20/2003, tentang sistem pendidikan nasional dimana dalam UU sisdiknas disampaikan,

pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan menegaskan bahwa konselor adalah pendidik.

### **3.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual**

Prayitno (2005: 52) tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell (Hibana Rahman, 2003:85), tujuan dari konseling perorangan, yakni:

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan pondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

### **3.3 Proses Layanan Konseling Individu**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer (Willis S. Sofyan, 2007: 50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat

bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1. Tahap awal

konseling Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini.

Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus-menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien.

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling.

Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling

ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

## 2. Tahap Pertengahan ( Tahap Kerja )

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah tu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternative

b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling ( Tahap Tindakan )

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

- b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

### **3.4 Indikator Keberhasilan Konseling**

Beberapa indikator keberhasilan proses konseling adalah sebagai berikut:

- a. Menurunnya kecemasan klien
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna.
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil pelaksanaan rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

- a. Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Klien menilai proses dan tujuan konseling.

### **3.5 Kegiatan Pendukung Konseling Individu**

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling

individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus, (Tohirin, 2007: 164)

- 1) Aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.
- 2) Himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.
- 3) Konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.
- 4) Kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama

dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

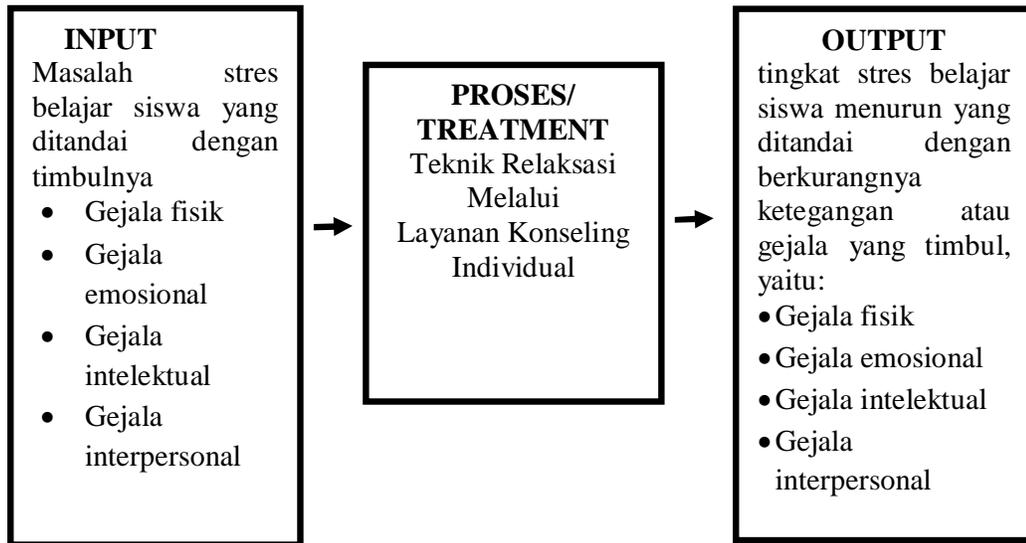
- 5) Alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

## **B. Kerangka Konseptual**

Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya stres belajar pada siswa yaitu faktor internal dan eksternal. Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh seseorang akan memunculkan berbagai macam dampak negatif. Dikalangan pelajar dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, muncul perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi. Sedangkan dampak negatif secara fisiologis dapat berupa gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, badan terasa lesu, lemah, insomnia, sering pusing. Sehingga memunculkan dampak perilaku antara lain malas berangkat sekolah, menunda nunda penyelesaian tugas rumah, penyalahgunaan obat terlarang dan alkohol, serta terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan.

Konseling individual yang merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Dalam kasus ini dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stres belajar dengan memberikan treatment relaksasi.

Cormier, ( Farida Aryani, 2016: 98) relaksasi otot sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, dan perut serta kaki. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan. Dengan demikian digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut :



**Gambar Kerangka Konseptual**

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

**1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di SMP Negeri 3 Sei Rampah yang bertempat di Desa Simpang IV, Dusun VI, Kec. Sei Rampah, Kab. Serdang Bedagai.

**2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan penulis mulai dari bulan September 2017 – Februari 2018 lebih terperinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Waktu Penelitian**

No	JENIS KEGIATAN	BULAN / MINGGU																											
		Sep				Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul			■																									
2.	Pembuatan Proposal				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■															
3.	Bimbingan Proposal													■	■	■	■	■											
4.	Seminar Proposal																			■	■								
5.	Perbaikan Proposal																			■	■								
6.	Riset dan Pengumpulan Data Penelitian																				■	■	■	■	■				
7.	Analisis Penelitian																									■	■		
8.	Bimbingan Skripsi																										■	■	
9.	Sidang Meja Hijau																											■	

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek

Dalam Penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah, tahun pembelajaran 2017/2018 yang berjumlah 117 orang siswa.

**Tabel 3.2**  
**Subjek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1.	VIII A	40
2.	VIII B	40
3.	VIII C	37
	Jumlah	117

### 2. Objek

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang ditujukan untuk menganalisis fenomena atau kejadian dan pengambilan sampelnya tidak ditentukan seperti penelitian kuantitatif.

Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan teknik purposive sampel. Menurut Sugiono (2008:218): “Purposive sampel adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kualitatif adalah tuntasnya perolehan informasi dengan keragaman variasi yang ada, bukan pada banyak sampel sumber data”.

Dengan demikian objek yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3**  
**Objek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa Kelas VIII C	Jumlah Siswa Yang Mengikuti Layanan Konseling Individual
1.	VIII C	37	4
	Jumlah	37	4

Jumlah seluruh siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Sei Rampah adalah 37 orang. Dari 1 kelas diambil objek sebanyak 4 orang siswa, karena peneliti menggunakan layanan konseling individual, Peneliti mengobservasi siswa yang terlihat kurang mampu untuk mengatasi stres belajar, terlihat dari ciri – ciri seperti siswa merasa energinya menurun dan sangat lelah, dan mengalami gangguan fisik, merasa depresi, tidak tertolong dan merasa terjebak dalam kesulitan belajar, sinis terhadap orang lain, berperilaku negatif dan cenderung tidak respek terhadap diri sendiri, bahkan hidupnya secara keseleruhan, menganggap bahwa ia tidak akan sukses dimasa depan.

### **C. Variabel Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sehingga penelitian mempunyai objek yang akan diteliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel pertama sebagai variabel bebas (X), yaitu layanan konseling individual, dan variabel terikat (Y), yaitu stres belajar.

### **D. Defenisi Operasional Variabel**

1. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

2. Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki

#### **E. Instrument Penelitian**

Dalam penelitian ini data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpul berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini digunakan alat atau yang disebut juga sebagai instrument dalam penelitian meliputi :

##### **1. Observasi**

Menurut Susilo Rahardjo & Gudnanto (2013:42) “Dalam arti luas observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti”.

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan pengamatan langsung terhadap suatu objek. Dalam penelitian ini yang akan diobservasi oleh peneliti adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Sei Rampah. Dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi partisipan, mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti.

Agar lebih mudah dalam melakukan observasi peneliti membuat pedoman observasi. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini.

**Pedoman Observasi SMP Negeri 3 Sei Rampah 2017/2018**  
**Table 3.4**

**Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diamati	Hasil
1	<p><i>Physical exhaustion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa merasa energinya menurun dan sangat lelah</li> <li>Mengalami gangguan fisik</li> </ul>	
2	<p><i>Emotional exhaustion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa merasa depresi, tidak tertolong</li> <li>Merasa terjebak dalam kesulitan belajar.</li> </ul>	
3	<p><i>Mental exhaustion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menjadi sinis terhadap orang lain</li> <li>Berperilaku negative</li> <li>Cenderung tidak respek terhadap diri sendiri, bahkan hidupnya secara keseluruhan.</li> </ul>	
4	<p><i>Low personal accomplishment</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganggap bahwa ia tidak akan sukses dimasa depan</li> </ul>	

## 2. Wawancara

Dalam hal ini, penulis melakukan serangkaian wawancara kepada kepala sekolah, Guru Bimbingan Dan Konseling, serta beberapa siswa kelas VIII yang dapat memberikan keterangan terhadap proposal ini. Wawancara adalah bentuk

komunikasi langsung antara peneliti dengan narasumber. Komunikasi langsung ini dalam bentuk tanya jawab dalam hubungan tatap muka.

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipilih adalah petunjuk umum wawancara orientasi mendalam (*Deept Interview*) dengan instilment *Guide Interview (Check List)* alasan penggunaan model ini untuk mencari dan mengungkapkan data sedalam-dalamnya dan sebanyak-banyaknya mengenai rumusan masalah yang ingin digali dalam penelitian.

**Table 3.5**  
**Pedoman Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Apa program BK yang diberikan kepada siswa?	
2.	Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
3.	Hambatan apa saja yang ditemukan dalam mengatasi permasalahan siswa?	
4.	Bagaimana cara bapak/ ibu dalam memecahkan masalah yang dihadapi siswa melalui layanan bimbingan dan konseling?	
5.	Masalah apakah yang sering terjadi di sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
6.	Layanan apa saja yang sudah bapak berikan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
7.	Bagaimana bapak/ ibu menyikapi perilaku siswa yang kurang merespon pelajaran yang telah diberikan oleh guru?	
8.	Apakah bapak/ ibu turut melibatkan guru-guru lain dalam proses pengentasan masalah yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
9.	Sejauh ini, kira- kira bagaimana dengan pencapaian tujuan layanan yang telah dilakukan?	
10.	Masalah terberat seperti apa yang dialami siswa yang telah bapak/ ibu tangani?	
11.	Terkait dengan masalah bidang belajar, penanganan seperti apa yang bapak/ ibu lakukan?	
12.	Menurut bapak / ibu apakah guru mata pelajaran sudah menyampaikan materi secara maksimal?	

13.	Terkait dengan kondisi siswa apakah bapak/ ibu sering memperhatikan mereka dalam kesehariannya?	
-----	---	--

**Table 3.6**  
**Pedoman Wawancara dengan Kepala Sekolah**

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Bagaimana perkembangan pendidikan disekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
2.	Bagaimana visi misi yang ada disekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
3.	Bagaimana keadaan tenaga pengajar disekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
4.	Bagaimana pandangan bapak/ ibu terhadap kinerja konselor disekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
5.	Bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah?	
6.	Seberapa jauh keterlibatan bapak/ ibu selaku kepala sekolah di SMP Negeri 3 Sei Rampah terkait dengan berjalannya proses bimbingan dan konseling yang ada disekolah?	
7.	Bagaimana menurut bapak/ibu mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Sei Rampah?	

**Table 3.7**  
**Pedoman Wawancara Siswa**

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Apakah kamu pernah mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling? Apa saja yang kamu ketahui tentang layanan konseling individual?	
2.	Pada saat guru sedang menjelaskan pelajaran dikelas apakah kamu fokus memperhatikannya?	
3.	Apabila ditanya oleh guru mengenai pendapat kamu tentang pelajaran apakah kamu mampu untuk menyampaikan pendapatmu?	
4.	Menurut kamu bagaimana cara mengajar guru dalam menyampaikan materi pembelajaran?	

5.	Apakah kamu suka mengganggu teman sebelah saat pelajaran berlangsung?	
6.	Apakah kamu pernah merasa tertekan dengan tugas yang di berikan guru?	
7.	Apakah kamu sering merasa tidak semangat saat belajar?	
8.	Apakah kamu pernah merasa terbebani dengan suatu pelajaran yang mengakibatkan kamu jatuh sakit?	
9.	Bagaimana sikap kamu jika dalam memperoleh hasil belajar, temanmu lebih unggul dari kamu?	
10.	Apakah kamu sering merasa kesal jika tidak bisa mengerjakan tugas atau mendapat tugas dari guru?	

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda, serta foto-foto kegiatan. Metode dokumentasi dalam penelitian ini dipergunakan untuk melengkapi data dari hasil wawancara dan observasi.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam proses penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti data datang ke lokasi penelitian yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pertemuan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari data-data yang telah dikumpulkan. Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam sebuah pola dan ukuran yang diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan terdiri dari berbagai jenis data, baik berupa catatan lapangan dan hasil penelitian. Oleh karena

itu diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, mengelompokkan, pemberian kode, lalu mengkategorikan.

Berdasarkan uraian diatas, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **1. Reduksi data**

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola, serta membuang sesuatu yang sekiranya tidak begitu terlalu penting untuk dimasukkan.

Data yang bersifat vital seperti pengalaman hidup, hubungan dengan keluarga, aktifitas sehari – hari harus di perhatikan dengan tepat dan harus di reduksi dengan benar.

### **2. Penyajian data**

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, flow chart, dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data yang disajikan dalam bentuk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait dengan masalah penelitian, untuk selanjutnya dianalisis agar dapat dilakukan proses penarikan kesimpulan pada tahap selanjutnya.

### **3. Mengambil kesimpulan**

Kesimpulan data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang telah dihasilkan yang dapat dimengerti dan berkenaan dengan masalah yang diteliti. Dari sinilah munculnya sebuah kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

Dalam hal ini diperlukan sebuah kemampuan penelitian dalam :

1. Merinci fokus masalah yang benar-benar menjadi pusat perhatian untuk ditelaah secara lebih mendalam.
2. Melacak, mencatat, serta mengorganisasikan setiap data yang relevan untuk masing-masing fokus masalah yang ditelaah.
3. Menyatakan apa yang dimengerti secara utuh tentang masalah yang diteliti.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Sekolah**

##### **1. Sejarah Berdiri Sekolah**

SMP Negeri 3 Sei Rampah ini didirikan pada 16 Juli 2007. Areal SMP Negeri 3 Sei Rampah ini terletak di Desa Simpang IV, Dusun VI, Kec. Sei Rampah, Kab. Serdang Bedagai dengan luas tanah milik 6000 m<sup>2</sup> dan luas tanah bukan milik 10 m<sup>2</sup> yang bentuk bangunnya berbentuk kotak. Sebelum bangunan selesai dan diresmikan, sekolah ini masih menumpang dengan sekolah SDN 106210 yang berada di jalan Desa Simpang IV, Dusun IX. Kemudian setelah gedung sekolah selesai dibangun dan diresmikan maka seluruh aktivitas belajar mengajar pindah ke Desa Simpang IV, Dusun VI.

Luas tanah yang di atasnya dibangun sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah ini adalah hasil sedekah dari tangan dermawan salah seorang penduduk desa Simpang IV, Dusun VI yang berinisial H. M untuk kemajuan desanya dan yang menjadi panitia pembangunannya adalah pak Ucok. Setelah selesai dibangun dan diresmikan pada tanggal 25 Agustus 2008 oleh pimpinan wilayah Serdang Bedagai pada masa jabatan Bapak Teuku Eri Nuradi.

Adapun ukuran masing-masing ruang di SMP Negeri 3 Sei Rampah adalah sebagai berikut :

- A. Ruang Kepala sekolah berukuran 3 x 2,5 m
- B. Ruang BP berukuran 3 x 2 m
- C. Ruang guru berukuran 5 x 5,5 m

- D. Ruang kelas berukuran 7 x 6 m
- E. Perpustakaan berukuran 7 x 6 m
- F. Labolatorium berukuran IPA 14 x 8 m
- G. Toilet guru berukuran 3 x 1,5 m
- H. Ruang Administrasi berukuran 3 x 2,5 m
- I. Ruang Pimpinan berukuran 5 x 3 m
- J. Labolatorium komputer berukuran 5 x 6 m
- K. Gudang berukuran 4 x 6 m
- L. Toilet siswa berukuran 2,5 x 1,5 m
- M. Toilet guru pria berukuran 3 x 1,5 m

## **2. Identitas Sekolah**

- 1) Nama Sekolah : SMP NEGERI 3 SEI RAMPAH
- 2) NPSN : 10257733
- 3) Alamat sekolah : Desa Simpang IV, Dusun VI
- 4) Kelurahan : Simpang IV
- 5) Kecamatan : Sei. Rampah
- 6) Kabupaten : Serdang Bedagai
- 7) Status Sekolah : Negeri
- 8) SK Pendirian Sekolah/SIOP : -
- 9) Nomor Telepon : 081361554339
- 10) E- mail : Smpnegeri3seirampah@yahoo.com
- 11) Nama Kepala Sekolah : Manaham Siregar, M.Si
- 12) Alamat Kepala Sekolah : Jl. Denai, Medan

- 13) Jumlah Guru : 23 orang  
 14) Jumlah Siswa : 300 siswa  
 15) Kegiatan Sekolah : Pagi/ 6 hari (07.30 – 12.40)

### 3. Motto Sekolah

Mari satukan hati dan perbuatan untuk mewujudkan visi sekolahku istanaku... guruku idolaku.

### 4. Visi dan Misi Sekolah

Visi : terwujudnya insan yang unggul dalam mutu, maju dalam prestasi, berbudi pekerti luhur, peduli dan cinta lingkungan berdasarkan iman dan taqwa.

Misi : dalam upaya mewujudkan visi tersebut di atas, misi SMP Negeri 3 Sei

Rampah adalah sebagai berikut:

- 2) Meningkatkan kualitas pembelajaran dan bimbingan yang efektif, efisien dan profesional dengan melaksanakan pembelajaran CTL ( *Contextual Teaching Learning*).
- 3) Melaksanakan bimbingan dan pembinaan kepada siswa dalam bidang akademik dan nonakademik.
- 4) Mendorong siswa untuk mengenali potensi dirinya melalui bimbingan dan pembinaan agama, keterampilan, budi pekerti, olahraga, dan seni.
- 5) Meningkatkan dan mengintegrasikan pelaksanaan aturan tata tertib dan budi pekerti terhadap warga sekolah sebagai pedoman dalam meningkatkan disiplin warga sekolah.
- 6) Mengoptimalkan pembelajaran dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa supaya mereka memiliki prestasi yang dapat di banggakan..

- 7) Antusias terhadap perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi
- 8) Menanamkan cinta kebersihan dan keindahan kepada semua komponen sekolah.
- 9) Menimbulkan penghayatan yang dalam dan pengalaman yang tinggi terhadap ajaran agama (religi) sehingga tercipta kematangan dalam berpikir dan bertindak.

#### 5. Tujuan Sekolah

1. Mencapai kelulusan 100 % dengan nilai UN minimal sama dengan standart KKM setiap mata pelajaran
2. Memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang maju dan berprestasi dibidang olahraga dan seni.
3. Terwujudnya disiplin yang tinggi di seluruh warga sekolah.
4. Terwujudnya suasana pergaulan sehari-hari yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan.
5. Setiap warga sekolah memiliki minat baca yang tinggi.

#### 6. Keadaan Guru

Keadaan guru sebagai tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Sei Rampah, untuk lebih jelasnya padat di lihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1**  
**Keadaan Guru SMP Negeri 3 Sei Rampah**

No	Pegawai	Jumlah
1.	Laki – Laki	11
2.	Perempuan	12
	Jumlah	23

*Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 3 Sei Rampah*

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa Guru yang mengajar di SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018 sebanyak 23 Guru.

## 7. Keadaan Siswa

**Tabel 4.2**  
**Keadaan Siswa SMP Negeri 3 Sei Rampah**

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		P	L	
1	VII	52	43	95
2	VIII	77	40	117
3	IX	50	37	88
<b>Jumlah</b>				300

*Sumber: Tata Usaha SMP Negeri 3 Sei Rampah*

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa di SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018 sebanyak 300 siswa.

## 8. Sarana dan Prasarana Sekolah

Segala aktivitas di sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah akan berjalan dengan lancar tentunya karena sangat didukung dengan sarana dan prasarana yang tersedia memadai. Untuk lebih jelasnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SMP negeri 3 Sei Rampah dapat di lihat pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah**

<b>No</b>	<b>Sarana dan Prasarana</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Ruang Kelas	9
2.	Ruang Bimbingan dan Konseling	1
3.	Ruang Laboratorium IPA	1
4.	Ruang Laboratorium Komputer	1
5.	Kantor Kepala Sekolah	1
6.	Ruang Guru	1
7.	Ruang Pks II & III	1
8.	Ruang Tata Usaha	1
9.	Mushola	1
10.	Perpustakaan	1
11.	Kamar Mandi Guru	1
12.	Kamar Mandi Guru Laki-	1
13.	Kamar Mandi Siswa Putri	2
14.	Kamar Mandi Siswa Putra	2
15.	Parkir	1
16.	Lapangan Sekolah	1
17.	Kantin	1
18.	Gudang	1
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>

*Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 3 Sei Rampah*

Dari hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Negeri 3 Sei Rampah telah lengkap dan memadai sesuai dengan kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung, sehingga

mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas secara efektif dan efisien dalam menunjang keberhasilan belajar siswa-siswi SMP Negeri 3 Sei Rampah.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pelajaran 2017/2018 yang bertempat di Desa Simpang IV, Dusun VI Kec. Sei Rampah, Kab. Serdang Bedagai. Dengan jumlah subjek 117 orang dan objeknya adalah 4 orang.

Setelah mendapatkan informasi berdasarkan interview dengan guru BK dan melakukan observasi maka di peroleh terdapat beberapa peserta didik yang mengalami stres belajar. Maka peneliti merencanakan untuk menggunakan strategi relaksasi untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalahnya. Instrumen pengumpul data yang digunakan adalah observasi, wawancara (*interview*), dan dokumentasi. Adapun pelaksanaan observasi dilaksanakan saat pra penelitian dan pada saat tindakan (*treatment*).

### **1. Pelaksanaan (*Acting*)**

Pertama-tama peneliti melakukan observasi untuk mengetahui peserta didik yang mengalami stres belajar, setelah menemukan siswa yang mengalami stres belajar, peneliti melakukan *treatment* dengan strategi relaksasi. Adapun banyaknya pertemuan ada 8 (delapan) kali treatment yang mana setiap 3 (tiga) kali treatment dilakukan, maka dilakukan sekali refleksi untuk mengetahui perubahan siswa yang mengalami stres belajar. Lalu dilanjutkan kembali dengan melakukan kembali treatment sebanyak 3 (tiga) kali dan sekali refleksi untuk mengetahui

perubahan siswa yang mengalami stres belajar setelah dilakukan 8 (delapan) kali treatment. Adapun langkahnya sebagai berikut:

- a) Treatment 1 (pertama) rasionalisasi dan latihan strategi relaksasi
- b) Treatment ke 2 (dua) mencari penyebab stres belajar (diskusi) dan melanjutkan terapi relaksasi
- c) Treatment ke 3 (tiga) pelaksanaan terapi relaksasi terhadap siswa-siswa yang mengalami stres belajar.
- d) Refleksi I untuk mengetahui bagaimana kondisi siswa yang mengalami stres belajar setelah diberi strategi relaksasi.
- e) Treatment ke 5 (lima) melanjutkan kembali pelaksanaan terapi relaksasi dengan tujuan siswa terbiasa dengan menggunakan strategi tersebut.
- f) Treatment ke 6 (enam) memberikan tugas rumah untuk latihan di rumah.
- g) Treatment ke 7 (tujuh) memberikan penilaian terhadap objek.
- h) Refleksi II untuk mengetahui bagaimana kondisi siswa yang mengalami stres belajar setelah diberi strategi relaksasi.

## **2. Pengamatan (*Observing*)**

Pengumpulan data ini dilakukan oleh peneliti dengan format pengumpulan data berupa pedoman observasi yang dilaksanakan:

- a. Pada saat pra penelitian
- b. Pada saat tindakan.

## **3. Refleksi (*Reflecting*)**

Tahapan ini dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilaksanakan berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian

diadakan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya. Refleksi mencakup analisis, sintesis dan penilaian terhadap hasil pengamatan atas tindakan yang telah dilakukan. Indikator keberhasilan strategi relaksasi:

- a) Tingkat antusias, keseriusan dan responsif siswa dalam mengikuti KBM
- b) Kondisi psikis siswa yang teraktualisasikan dalam bentuk sikap, tingkah laku dan ucapan siswa pada saat KBM
- c) Tingkat antusias, keseriusan dan responsif siswa dalam mengikuti kegiatan relaksasi
- d) Adanya perubahan (penurunan) tingkat atau kategori siswa yang mengalami stres belajar.

#### **4. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Individual 1**

##### **4.1. Perencanaan (*Planning*).**

Berdasarkan kegiatan pra penelitian sebagai dasar acuan refleksi awal, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa: wawancara observasi dan dokumentasi dalam meraih data maka data yang terkumpul antara lain:

##### **4.1.1. Berdasarkan observasi (saat KBM berlangsung)**

Adapun hasil observasi pra penelitian adalah sebagai berikut:

- a) Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa terlihat kurang responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru, siswa tampak lesu, tidak semangat belajar.
- b) Pada saat KBM berlangsung ada beberapa siswa terlihat tidak tenang saat KBM berlangsung, bahkan cenderung usil pada temannya.

- c) Pada saat kegiatan KBM berlangsung, beberapa siswa terlihat suka mengolok-olok temannya yang menyebabkan terjadinya keributan.
- d) Pada saat KBM berlangsung ada beberapa siswa terlihat cuek saat mengikuti KBM.
- e) Pada saat KBM berlangsung terlihat beberapa siswa cenderung kesulitan menyelesaikan tugas yang di berikan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Sei Rampah, permasalahan yang dihadapi siswa adalah masalah stres belajar. Hal ini terlihat dari hasil observasi yang telah dipaparkan di atas yang menunjukkan gejala-gejala stres belajar.

#### **4.1.2. Hasil wawancara dengan guru BK**

Berdasarkan hasil wawancara terlampir yang peneliti lakukan dengan guru BK yaitu Laika Irva Wisnely Damanik, S.Pd pada tanggal 1 Februari 2018 terkait dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah SMP Negeri 3 Sei Rampah, beliau mengatakan: *Selama tahun pembelajaran 2017/ 2018 yang telah memasuki semester genap, semua program yang telah di rencanakan belum berjalan dengan baik.karena banyak hambatan yang dihadapi, sehingga selama tahun pembelajaran ini saya baru melaksanakan layanan orientasi, informasi, dan konseling individual.banyak sekali hambatan dalam melaksanakan program Bk atau dalam penanganan masalah siswa adalah kuota siswa yang melebihi standart, dimana biasanya satu orang guru BK menanganai 150- 200 orang siswa ( 1: 150), sedangkan di sekolah ini satu orang guru BK harus menangani 300 orang siswa ( 1: 300). Selama ini masalah yang sering muncul dari siswa adalah*

*ketidak disiplin siswa, cabut jam pelajaran, dan masalah belajar. Bila kita membahas tentang masalah belajar siswa tentu kita tidak bisa sepenuhnya menyalahkan siswa tersebut, karena ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi seseorang. Masalah-masalah tersebut muncul, mungkin dapat disebabkan faktor dari diri siswa itu sendiri ( internal ) seperti minat siswa yang kurang terhadap suatu mata pelajaran, dan bisa jadi faktor luar (eksternal), seperti cara mengajar atau penyampaian guru yang kurang dimengerti oleh siswa. Untuk mengetahui penyebab-penyebab timbulnya masalah pada anak kita perlu mengkaji lebih dalam lagi dan mungkin melibatkan banyak pihak. Tetapi di sekolah SMP Negeri 3 ini tidak semua guru mau ikut terlibat dalam masalah siswa, beberapa guru kurang memperhatikan kondisi siswa saat belajar, sehingga dalam penanganan suatu masalah terutama masalah belajar tidak banyak yang ikut terlibat, hanya jika masalah itu sudah terlalu berat maka saya libatkan wali kelas dan kepala sekolah. Dalam mengatasi masalah belajar mungkin ada banyak cara yang dapat dilakukan dalam menangani masalah belajar siswa, tetapi saya belum pernah dilakukan suatu pendekatan teknik relaksasi dengan layanan konseling individual untuk mengatasi stres belajar.*

Dari uraian tersebut diatas, dapat diuraikan bahwa guru bimbingan dan konseling belum pernah menggunakan pendekatan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi stres belajar. Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 3 Sei Rampah hanya melakukan layanan orientasi, layanan informasi, dan konseling individual.

#### **4.1.3. Hasil wawancara dengan siswa yang mengalami stres belajar**

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 1 Februari 2018 terhadap siswa dengan inisial YB, NR, VA, dan SI yang memiliki masalah stres belajar tentang masalah yang mereka hadapi dapat dikemukakan sebagai berikut: *YB dan NR mengatakan sebelumnya pernah mengikuti layanan konseling individual tetapi dalam masalah perkelahian dengan teman sekelasnya, dan cabut les belajar karena merasa bahwa guru bidang studinya membosankan dan terlalu banyak memberikan tugas. Sehingga sulit untuk konsentrasi dan tidak fokus dalam mengikuti KBM, dan kesulitan untuk menjawab pertanyaan dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Tidak semua guru menyampaikan materi dengan baik, ada yang sering marah-marah, dan kadang ada beberapa guru yang sulit dipahami penjelasannya. Jika sudah begitu tentu saja sulit untuk memahami materi, dan saya sering merasa bosan sehingga saya sering mengajak bicara teman terdekat atau mengganggu teman sebangku sehingga tidak jarang membuat keributan. Karena sering merasa bosan dan melakukan hal-hal seperti itu maka saya selalu menerima hasil belajar yang buruk. Saat menerima hasil belajar, terkadang sering merasa kesal dan kecewa karena hasil belajarnya buruk. Tetapi walaupun demikian, siswa yang mengalami stres belajar tetapi sebenarnya saya juga ingin seperti mereka yang mendapat peringkat baik disekolah untuk membahagiakan orang tuanya. Sedangkan VA dan SI yang baru pertama kali mengikuti layanan konseling individual mengatakan bahwa selama ini masalah yang mereka alami belum pernah ditangani oleh guru BK, karena biasanya guru BK hanya memanggil siswa yang terlibat masalah insidental.*

*Terkait dengan masalah belajar mereka mengaku bahwa jika mereka tidak menyukai beberapa mata pelajaran karena mereka beranggapan bahwa materinya terlalu sulit. Sehingga mereka malas mengikuti pelajaran, dan jika diberi tugas selalu mencontek dengan temannya.*

Dari data yang diceritakan siswa, dapat diuraikan bahwa selama ini guru BK SMP Negeri 3 Sei Rampah kurang membantu siswa dalam mengatasi masalah belajar. Munculnya masalah stres belajar yang dialami oleh siswa adalah karena siswa tidak tertari pada bidang studi tertentu, kualitas guru dalam menyampaikan informasi yang sulit diterima oleh siswa, serta tingkat kesulitan materi atau tugas yang diberikan terlalu sulit.

#### **4.2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)**

Setelah diketahui ada 4 peserta didik yang memiliki tingkat stres belajar yang cukup parah maka, siswa akan mendapat perlakuan dengan tehnik relaksasi. Sesuai dengan rencana kegiatan maka ke empat peserta didik tersebut dipanggil satu-persatu ke ruang BK untuk melakukan tehnik relaksasi otot *tention relaxation via tension relaxation* dengan urutan gerakan dimulai dari otot lengan, tangan, bisep, bahu, wajah, leher, perut, dan kaki.

#### **4.3. Pengamatan (*Observing*)**

Pengamatan atau observasi yang dilakukan oleh peneliti pada dasarnya dapat dibagi pada dua kegiatan yaitu kegiatan yang terjadi saat pemberian perlakuan atau treatment (strategi relaksasi) dan pengamatan saat dalam KBM berlangsung.

#### **4.3.1. Pengamatan Saat Strategi Relaksasi**

Selama pemberian tindakan yaitu pemberian strategi relaksasi peneliti mengadakan pengamatan terhadap siswa yang mengalami stres belajar dan hasilnya sebagai berikut:

- a) Pada awal pertemuan, keempat siswa yang berinisial YB, NR, VA, dan SI yang mengalami stres belajar parah terlihat grogi saat awal memasuki ruang BK.
- b) Pada saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan pada keempat anak yang kategori stres belajar, terlihat mereka memandang suatu hal yang tidak penting.
- c) Pada saat pelaksanaan strategi relaksasi I dan II keempat siswa dalam melaksanakan relaksasi kurang serius.
- d) Pada saat pelaksanaan strategi relaksasi III keempat siswa YB, NR, VA, dan SI mulai serius.

#### **4.3.2. Pengamatan Saat KBM (Dalam Kelas)**

Peneliti selain mengadakan observasi pada saat pelaksanaan tindakan relaksasi berlangsung, peneliti juga melakukan pengamatan pada keempat peserta didik yang mengalami stres belajar saat KBM berlangsung. Adapun hasil pengamatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Pada saat KBM berlangsung, keempat siswa yang berinisial YB, NR, VA, SI yang mengalami stres belajar terlihat mulai responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru.

- b) Pada saat KBM berlangsung siswa yang berinisial YB, NR, dan VA terlihat lebih tenang dalam mengikuti proses KBM yang berlangsung.
- c) Pada saat KBM berlangsung siswa yang berinisial SI agak cuek saat guru memberikan materi pembelajaran.
- d) Pada saat KBM berlangsung siswa yang berinisial YB dan NR kadang-kadang usil pada temannya
- e) Pada saat KBM berlangsung, siswa yang berinisial VA dan SI yang biasanya cenderung sangat menutup diri dari teman-temannya, kini mulai bisa bersosialisasi dengan temannya.
- f) Pada saat KBM berlangsung terlihat YB cenderung masih sangat kesulitan menyelesaikan tugas yang di berikan.g diberikan oleh guru.
- g) Sedangkan VA, NR, dan SI sudah terlihat lebih tenang dan tidak banyak mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Dari uraian hasil observasi yang peneliti lakukan saat KBM berlangsung, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami stres belajar biasanya cenderung kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan cenderung melakukan hal-hal yang negatif setelah tiga kali mengikuti treatment relaksasi terlihat sedikit lebih tenang dan perilaku negatif yang biasa dilakukan juga sudah mulai berkurang.

#### **4.4. Refleksi (*Reflecting*)**

Refleksi yang peneliti lakukan berdasarkan analisa deskriptif dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Adapun refleksi yang didapatkan adalah sebagai berikut:

#### **4.4.1. Refleksi Berdasarkan Pengamatan Saat Strategi Relaksasi**

- a) Karena belum terbiasa datang ke ruang BK sehingga keempat siswa yang kategori stres belajar terlihat grogi saat memasuki ruang BK.
- b) Karena belum mengetahui nilai manfaat strategi relaksasi sehingga beberapa siswa saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan mereka memandangnya sebagai suatu hal yang tidak penting.
- c) Karena belum terbiasa melaksanakan strategi relaksasi, saat pelaksanaan strategi relaksasi I dan strategi relaksasi II YB dan NR dalam melaksanakan strategi relaksasi kurang serius, sedangkan VA dan SI masih malu-malu.
- d) Pada NR, VA, dan SI siswa mulai merasakan manfaat strategi relaksasi sehingga pada saat pelaksanaan strategi relaksasi III mulai serius.

#### **4.4.2. Refleksi Berdasarkan Pengamatan Saat KBM (Dalam Kelas)**

- a) Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari empat siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru dibanding sebelum strategi relaksasi.
- b) Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari empat siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih tenang dibandingkan sebelum strategi relaksasi dilaksanakan.
- c) Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari empat siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya agak cuek menjadi lebih serius dalam KBM.

- d) Pada saat KBM berlangsung keempat siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya cenderung usil pada temannya setelah pelaksanaan relaksasi menjadi berkurang.

#### **4.4.3. Refleksi Berdasarkan Interview**

Refleksi berdasarkan interview diperoleh dari responden guru BK dan beberapa siswa kelas VIII C. Berdasarkan refleksi awal hasil tindakan disimpulkan sebagai berikut:

- a) Sudah ada perubahan jumlah siswa yang kategori parah stres belajarnya dari yang tinggi menjadi sedang sebanyak : 3 siswa, dan dari kategori tinggi menjadi rendah sebanyak : 1 siswa.
- b) Dengan berkurangnya jumlah siswa yang mengalami stres belajar ternyata mempengaruhi secara positif KBM yang berlangsung di kelas.

Namun menurut peneliti hasil tersebut belum maksimal, maka perlu sekali adanya tindak lanjut. Untuk itu peneliti kembali melanjutkan penggunaan strategi relaksasi melalui layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi stres belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

## **5. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Individual 2**

### **5.1. Perencanaan (*Planning*)**

Pada penelitian lanjutan berdasarkan refleksi pada strategi relaksasi awal dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pada dasarnya dengan adanya strategi relaksasi pada peserta didik yang mengalami stres belajar berubah ke arah yang lebih positif. Harapan peneliti setelah mendapatkan perlakuan berupa pendekatan

strategi relaksasi melalui layanan konseling individual semua peserta didik yang mengalami stres belajar mengalami perubahan yang lebih baik. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti perlu menindak lanjuti dengan penelitian lanjutan yaitu dengan melakukan strategi relaksasi dengan harapan dapat membantu peserta yang mengalami stres belajar.

### **5.2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)**

Pada penelitian lanjutan setelah melaksanakan strategi relaksasi sebanyak 3 (tiga) kali pada penelitian awal ternyata terjadi perubahan pada peserta didik yang mengalami stres belajar. Perubahan terjadi baik pada waktu kegiatan strategi relaksasi berlangsung maupun saat KBM di kelas. Sesuai dengan rencana kegiatan dalam rangka mendapatkan hasil yang maksimal, maka ke empat peserta didik yang kategori mengalami stres belajar diberikan tindakan strategi relaksasi lebih lanjut. Pada penelitian lanjutan ini, strategi relaksasi diberikan sebanyak tiga kali. Pada tahap tindakan (*acting*), secara garis besar ada 2 (dua) kegiatan yaitu: (1). Perlakuan relaksasi sebanyak 3 (tiga) kali dan kegiatan (2). Yaitu evaluasi II pada empat peserta didik yang mengalami stres belajar.

### **5.3. Pengamatan (*Observing*)**

Pada penelitian lanjutan pengamatan (observasi) yang dilaksanakan oleh peneliti sama dengan proses observasi pada penelitian awal yaitu pengamatan saat pelaksanaan strategi relaksasi yang dilaksanakan di ruang BK dan pengamatan yang dilaksanakan saat KBM berlangsung. Adapun hasil pengamatan pada penelitian lanjutan ini adalah sebagai berikut:

### **5.3.1. Pengamatan Saat Strategi Relaksasi**

Selama pemberian treatment yaitu pemberian strategi relaksasi peneliti mengadakan pengamatan terhadap YB, NR, VA, dan SI siswa yang mengalami stres belajar dan hasilnya sebagai berikut:

- a) Pada pertemuan ke 4 (empat), ke empat siswa yang mengalami stres belajar terlihat sudah tenang, tidak grogi saat memasuki ruang BK.
- b) Ke empat peserta didik yang mengalami stres belajar sudah menilai penting dan merasakan manfaat strategi relaksasi
- c) Pada saat pelaksanaan strategi relaksasi siswa yang berinisial NR, VA, dan SI dalam melaksanakan relaksasi sudah serius dan cukup antusias dan bersemangat untuk mengikutinya.
- d) Ada salah satu siswa yang kurang serius saat pelaksanaan strategi relaksasi yaitu YB.

### **5.3.2. Pengamatan Saat KBM (Dalam Kelas)**

Peneliti selain mengadakan observasi pada saat pelaksanaan tindakan juga melakukan pengamatan ke empat peserta didik yang mengalami stres belajar saat KBM berlangsung. Adapun Hasil pengamatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Pada saat KBM berlangsung YB, NR, VA, dan SI siswa yang mengalami stres belajar terlihat sudah mulai responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru.
- b) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat tenang, kecuali YB yang masih sering menoleh ke kanan kiri dan kadang-kadang ke belakang.

- c) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres dalam belajar sudah serius kecuali YB agak cuek.
- d) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres belajar tidak ada yang usil pada temannya, kecuali YB yang beberapa kali mengajak berbicara teman sebangku dan teman yang dekat dengan bangkunya.

#### **5.4. Refleksi (*Reflecting*)**

Refleksi yang peneliti lakukan berdasarkan analisa deskriptif berupa pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Adapun refleksi yang didapatkan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres belajar antara sebelum dan sesudah objek diberi perlakuan dengan teknik relaksasi. Jadi dengan layanan konseling individual teknik relaksasi dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres belajarnya.

##### **5.4.1. Refleksi Berdasarkan Pengamatan Saat Strategi Relaksasi**

Refleksi dari hasil pengamatan saat treatment yang dilakukan peneliti terhadap siswa yang berinisial YB, NR, VA, dan SI, adalah sebagai berikut:

- a) Pada strategi relaksasi saat penelitian lanjutan, keempat siswa yang kategori stres belajar terlihat sudah tenang, tidak grogi saat memasuki ruang BK.
- b) Peserta didik yang mengalami stres belajar sudah menilai penting dan merasakan manfaat strategi relaksasi.
- c) Pada saat pelaksanaan strategi relaksasi siswa dalam melaksanakan relaksasi sudah serius dan antusias.

- d) Ada salah satu siswa yang kurang serius saat pelaksanaan strategi relaksasi yaitu YB, walaupun demikian siswa tersebut sudah menunjukkan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

#### **5.4.2. Refleksi Berdasarkan Pengamatan Saat KBM (Dalam Kelas)**

Refleksi dari hasil pengamatan saat KBM berlangsung yang dilakukan peneliti terhadap siswa yang berinisial YB, NR, VA, dan SI, adalah sebagai berikut:

- a) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat sudah mulai responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru
- b) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat tenang, kecuali YB yang masih sering menoleh ke kanan kiri dan kadang-kadang ke belakang.
- c) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres dalam belajar sudah serius kecuali YB agak cuek.
- d) Pada saat KBM berlangsung empat siswa yang kategori mengalami stres belajar tidak ada yang usil pada temannya, kecuali YB yang beberapa kali mengajak berbicara teman sebangku dan teman yang dekat dengan bangkunya.

#### **5.4.3. Refleksi Berdasarkan Interview**

Refleksi berdasarkan interview diperoleh dari responden guru BK dan beberapa siswa kelas VIII C. Adapun refleksi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a) Sudah ada perubahan yang signifikan dari keempat siswa yang mengalami stres belajar, terlihat dari kesehariannya disekolah terutama saat KBM berlangsung, mereka lebih terlihat tenang, tidak usil terhadap temannya, bahkan sudah mulai terlihat responsif terhadap materi pembelajaran yang di sampaikan guru.
- b) Dengan berkurangnya jumlah siswa yang mengalami stres belajar, ternyata sangat mempengaruhi secara positif KBM yang berlangsung di kelas, terutama untuk guru yang merasa lebih mudah untuk menyampaikan materi pembelajaran, siswa lebih tenang sehingga lebih mudah konsentrasi dan mudah untuk menerima materi pelajaran, dan mudah-mudahan dapat semakin meningkatkan prestasi siswa. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah hubungan sosial pertemanan antara siswa juga semakin membaik.
- c) Penggunaan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi stres belajar berhasil dengan tingkat persentase antara 70 – 90 %.

### **C. Diskusi Hasil Penelitian**

Pembahasan dari analisis data dalam bab ini merupakan bahasan yang berisi hasil penerapan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual. Dalam bab ini data-data penelitian yang telah penulis peroleh tentang penggunaan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi stres belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Teknik relaksasi melalui layanan konseling individual sangat penting diberikan kepada siswa yang memiliki masalah stres belajar. Tanpa

dilaksanakannya treatment ini maka siswa akan terus menerus berada dalam kondisi tertekan tanpa ada yang mengetahui dan membantu untuk menanganinya sehingga dapat menyebabkan siswa berperilaku negatif, mengalami gangguan fisik, penurunan prestasi belajar, bahkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan siswa kehilangan masa depannya karena beranggapan tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik dan putus sekolah.

Penelitian yang menggunakan teknik relaksasi melalui layanan konseling individual ini dilaksanakan dalam 2 (dua) pertemuan, sebelum pelaksanaan pertemuan awal untuk melakukan treatment peneliti melaksanakan kegiatan pra penelitian. Dengan kegiatan pra penelitian tersebut peneliti dapat memperoleh refleksi awal. Adapun kegunaan refleksi awal tersebut antara lain dalam rangka:

1. Mengidentifikasi subyek penelitian secara akurat. Dari tindakan pra penelitian berdasarkan refleksi awal teridentifikasi ada 4 (empat) siswa kelas VIII C yang mengalami stres belajar.
2. Sebagai bahan acuan sejauh mana adanya perubahan penurunan tingkat stress belajar siswa pada saat KBM berlangsung setelah dilaksanakan treatment.

Adapun hasil yang diperoleh peneliti setelah melaksanakan treatment dan melakukan refleksi awal dan refleksi lanjutan adalah bahwa strategi relaksasi dapat membantu siswa yang mengalami stres belajar siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian telah dilakukan secermat mungkin yaitu dengan mengupayakan kondisi-kondisi yang mendukung dalam proses penelitian, namun

dengan demikian penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan karena hal yang tidak dapat dihindari sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun kekurangan dan kelemahan penelitian antara lain:

- 1) Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
- 2) Penelitian dilakukan relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti, sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang di dapat dari lapangan.

Dengan keterbatasan yang dimiliki peneliti, sehingga peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa hasil penelitian masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti akan mendiskusikan lebih lanjut dalam upaya penyempurnaan dan pengembangan penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam delapan kali treatment, pada saat pertemuan pertama dan kedua, karena belum terbiasa siswa yang mengalami stres belajar terlihat canggung dan gerogi saat memasuki ruang BK, namun pada pertemuan ke tiga, siswa sudah mulai terlihat sedikit lebih tenang dan relaks.lalu dilanjutkan pada pertemuan ke empat dengan melakukan refleksi. Terlihat bahwa siswa yang mengalami stres belajar saat KBM berlangsung lebih responsif dari sebelum dilakukannya treatment. Karena hasilnya belum maksimal maka dilakukn kembali layanan konseling individual 2 dengan menggunakan teknik relaksasi. Pada pertemuan ke lima sampai tujuh siswa sudah terlihat jauh lebih tenang, antusias dalam mengikuti treatment dan responsif terhadap materi yang diberikan guru. Dilanjutkan kembali pada pertemuan delapan untuk melakukan refleksi, diperoleh hasil bahwa terjadi perubahan pada diri siswa yang mengalami stres belajar, selain lebih responsif dan tenang saat mengikuti KBM yang berlangsung, kondisi kehidupan sosial siswa yang mengalami stres belajar juga menjadi lebih baik.

Maka diri hasil yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan yang signifikan dari keempat siswa yang mengalami stres belajar, terlihat dari kesehariannya disekolah terutama saat KBM berlangsung, mereka lebih terlihat tenang, tidak usil terhadap temannya, bahkan sudah mulai terlihat responsif terhadap materi pembelajaran yang di sampaikan guru. Pencapaian tujuan treatment yang telah dilakukan tersebut jika di persentasekan mencapai 70-

90 %. Sehingga dapat disimpulkan dengan Teknik relaksasi melalui layanan konseling individual dapat mengatasi stres belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah tahun pembelajaran 2017/2018

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan maka penulis memberikan saran-saran yakni :

### **1. Bagi siswa**

Diharapkan bagi siswa dapat mengatasi masalah stres belajar agar siswa mampu kembali menerima materi pembelajaran dengan baik, dan bersemangat dalam menjalani setiap aktivitas dalam hidupnya agar perkembangan kepribadian terutama nilai moral akan berkembang dengan optimal, sehingga aplikasi aktivitas baik perilaku maupun ucapan dapat dipandang baik bagi orang lain dan memiliki semangat belajar yang kuat untuk hasil belajar yang optimal.

### **2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling dapat lebih memperhatikan masalah-masalah peserta didik dan memberikan layanan-layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik terutama untuk penanganan masalah belajar siswa, agar siswa memiliki semangat dalam belajar sehingga siswa bisa mendapatkan hasil yang optimal dalam belajar.

### **3. Bagi Orang Tua**

Diharapkan kepada orang tua untuk dapat memperhatikan dan memberikan dukungan penuh kepada anak-anaknya dan memberikan perhatian yang cukup serta memberikan contoh agar anak memiliki dorongan yang kuat dan semangat sehingga dapat mendapatkan hasil belajar yang optimal.

#### 4. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk bisa bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, sehingga guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan bimbingan dan konseling dengan lebih optimal. Karena kepedulian serta dukungan yang diberikan pihak-pihak sekolah akan sangat membantu pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa.

#### 5. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini saya dapat memperluas wawasan, pengetahuan saya dan bahan tambahan bekal di kemudian hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika
- Fandy Tjiptono. 2004. *Manajemen Jasa*, Yogyakarta: Andi, Ed. I, Cet,III
- Hibana Rahman S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno & Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*, Padang: Universitas Negeri Padang
- Raharjo Susilo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Prenada Media
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Tohirin. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rajawali Pers
- Willis S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosdakarya
- Ramdhani, N. 2004. Pengembangan multimedia relaksasi. <http://eworldindonesia.com/neila/wpcontent/images/relaksasi.pdf>. Diakses pada tanggal 12 November 2017.