

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
MENGUNAKAN PENDEKATAN GESTALT UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK PADA SISWA DISMKN 1 PERCUT SEI TUAN
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

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

Oleh :

HUSNA AYUDIA SALSABILA

NPM. 2002080024



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

MEDAN

2024



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

BERITA ACARA

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 18 Oktober 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila
NPM : 2002080024
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

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

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

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuwarnita, M.Pd.

Sekretaris

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

ANGGOTA PENGUJI:

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

1.

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

2.

3. Asbi, S.Pd. M.Pd. S.Kons

3.



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila
NPM : 2002080024
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

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



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila

NPM : 2002080024

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”. adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

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

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Oktober 2024
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,



HUSNA AYUDIA SALSABILA

ABSTRAK

Husna Ayudia Salsabila. NPM. 2002080024. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah stres akademik siswa yang berdampak terhadap perilaku siswa dalam belajar. Stres akademik ini merupakan suatu kondisi yang membuat siswa merasa tertekan terhadap tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Siswa yang tidak mampu memenuhi segenap tuntutan akademik cenderung akan mengalami stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XII SMK Percut Sei Tuan dengan menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt. Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan objek penelitian sebanyak 3 orang siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara yang sesuai dengan permasalahan stres akademik yang dialami oleh siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, memaparkan data dan mengambil kesimpulan. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa layanan konseling individual dapat mengurangi stres akademik siswa yang awalnya cukup tinggi dan berdampak terhadap sikap dan perilaku belajar serta hasil belajarnya yang cenderung rendah sekarang sudah mulai mampu meregulasi diri dan manajemen waktu dengan baik dalam belajar sehingga mampu mengerjakan segenap tuntutan akademik yang diberikan oleh masing-masing guru.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Pendekatan Gestalt, Stres Akademik.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji beserta syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul **“Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”**.

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan peneliti, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Tetapi, berkat bantuan orang tua, keluarga, teman-teman, serta dosen sehigga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih banyak yang tidak dapat dii lukiskan oleh kata-kata kepada kedua orang tua peneliti yaitu Ayahanda dan Ibunda saya tercinta terima kasih atas rasa cinta dan kasih sayangnya yang tidak pernah ada habisnya untuk doa yang tiada hentinya serta memberikan dukungan sepenuhnya atas semua pilihan yang peneliti ambil baik itu dukungan secara moral ataupun materil.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah

membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agusani M.AP** selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Syamsuryurnita, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
3. Ibu **Dr. Dewi Kusuma Nasution, S.S.,M.Hum** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
5. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi** selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen penguji yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
6. Bapak **Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons** selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pemikirannya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti sehingga bisa sampai pada tahap ini.
7. Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Ibunda dan Ayahanda yang tiada pernah letih untuk mendo'akan, mendidik, dan memotivasi saya sehingga saya berada di titik ini.

8. Kakak dan adik-adik saya yang hingga kini masih memberikan semangat, dukungan , serta menjadi anak yang sholeh hingga saat ini.
9. Terimakasih untuk teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah sama berjuang dalam penyelesaian skripsi.
10. Terimakasih kepada teman -teman keluarga besar BK A pagi yang sudah menjadi teman semasa perkuliahan.

Akhir kata dari penulis yaitu kritik dan saran bagi pembaca untuk membangun dan mengembangkan penelitian ini agar bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, Kenikmatan dan RahmatNya kepada kita semua. Aamiin.

Medan, Oktober 2024

Penulis



Husna Ayudia Salsabila

NPM. 2002080024

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Fokus Penelitian.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kerangka Teoretis	11
1. Stres	11
a. Pengertian stres	11
b. Pengertian Stres Akademik	12
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	13
d. Gejala-Gejala Stres Akademik	16
2. Layanan Konseling Individual	17
a. Pengertian Layanan Konseling Individual.....	17
b. Tujuan Layanan Konseling Individual	18
c. Asas-Asas Layanan Konseling Individual	20
d. Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual	21
3. Pendekatan Gestalt	28
a. Pengertian Pendekatan Gestalt	28
b. Tujuan Pendekatan Gestalt	29
c. Tahap-Tahap Pendekatan Gestalt dalam Konseling	31

2.2 Penelitian Yang Relevan	34
2.3 Kerangka Konseptual	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.2 Subjek dan Objek Penelitian	38
3.3 Definisi Operasional.....	41
3.4 Desain Penelitian.....	42
3.5 Instrumen Penelitian.....	46
3.6 Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Temuan Penelitian.....	54
4.2 Pembahasan Penelitian.....	80
BAB. V. PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	84
5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa jurusan RPL	39
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas XIII.....	41
Tabel 3.4 Pedoman stres akademik.....	47
Tabel 3.5 Wawancara untuk Guru Bimbingan dan Konseling.....	53
Tabel 3.6 Wawancara untuk Wali Kelas.....	50
Tabel 3.7 Wawancara untuk Siswa.....	51
Tabel 4.1 Perkembangan Siswa dalam mengurangi stres akademik siswa.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 3.1 Siklus PTK.....	43
Gambar 4.1 Siswa Ss.....	63
Gambar 4.2 Siswa Mr.....	65
Gambar 4.3 Siswa Jm.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 01.....	90
LAMPIRAN 02.....	92
LAMPIRAN 03.....	94
LAMPIRAN 04.....	97
LAMPIRAN 05.....	98
LAMPIRAN 06.....	99
LAMPIRAN 07.....	100
LAMPIRAN 08.....	101
LAMPIRAN 09.....	102
LAMPIRAN 10.....	103
LAMPIRAN 11.....	104
LAMPIRAN 12.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif.. Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 menjelaskan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Prayitno (2013:48) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah arah yang hendak dicapai demi terwujudnya tujuan hidup manusia, yaitu menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain, dengan segenap kemampuan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang diamanatkan Undang-Undang Republik Indonesia Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan 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 serta bertanggung jawab. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut Utami (2015) menyatakan bahwa sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Menurut Nobersirtra (2016) sekolah sebagai lembaga pendidikan formal perlu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal sesuai dengan dimensi pengembangannya. Lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran diharapkan memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan jiwa remaja, karena sekolah adalah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan (Sarwono, 2004: 117). Jadi dapat dipahami bahwa sekolah adalah lembaga pendidikan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa secara optimal, serta mencapai tujuan pendidikan yang bermutu. Menurut Fatimah (2016) menyatakan bahwa pada tingkatan SMK pada umumnya berada pada masa remaja. Santrock (2017) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan sangat besar sekali. Menurut Netrawati, Khairani & Karneli (2018) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak

dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Melchioriyusni, Zikra & Said A, 2013). Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres (Blizzard; Nurbaity; dalam Fatimah, 2016). Jadi dipahami bahwa masa remaja merupakan masa yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fungsi jasmaniah dan rohaniyah pada remaja.

Fimian & Cross (dalam Desmita, 2012: 288) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak, karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir, program pendidikan lanjutan, membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, hobi, dan kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres. Menurut Pinakesti (2016)

tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres. Bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017). Berdasarkan temuan WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Rofiah & Syaifudin, 2014). Menurut Elias, Ping & Abdullah (2011) sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. Jadi stres merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah.

Menurut Baumel (dalam Putri, 2016) bahwa stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru ataupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Ifdil, Taufik & Ardi, 2013). Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi, Nirwana & Yarmis, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli & Ifdil, 2017).

Menurut Agolla & Ongori (2019) menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus

menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah. Safaria & Saputra (2009: 31) menjelaskan stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Desmita (2012: 291) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Baumel (dalam Putri, 2016) stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. Jadi dalam konteks pendidikan stres dapat timbul dari beban tugas yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kondisi fisik lingkungan belajar yang bising, panas dan berbau. Stres juga muncul karena hubungan yang tidak baik antara siswa di dalam kelas.

Berdasarkan Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%. Kemudian temuan penelitian Suseno & Hartati (2013) pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada

dalam kategori sedang dengan rentang nilai antara 45,835 sampai dengan 54,165.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan wali kelas pada saat sedang melaksanakan praktek lapangan di di SMKN 1 Percut Sei Tuan, menyatakan bahwa beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang di berikan, ada tuntutan tugas sekolah yang diabaikan dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik. Siswa juga sering merasa susah tidur, sakit punggung, dan pusing. Selain itu, siswa juga merasa depresi, mudah marah, dan sering melakukan tindakan agresif. Kemudian ketika konseling individual dengan guru BK ada siswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas sekolah dan bingung dalam mengatasinya sehingga membuat siswa merasa tertekan dan ada beberapa yang merasa salah jurusan karena ikut-ikutan teman.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijabarkan di atas dapat dipahami bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam usaha membantu siswa dalam rangka mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik siswa SMK.

Berdasarkan paparan tersebut, maka salah satu cara yang akan dikembangkan untuk mengurangi stres akademik siswa adalah melalui

layanan konseling individual. Menurut Prayitno & Amti (2019:105) menjelaskan bahwa 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.

Sejalan dengan itu, menurut Hellen (2015:32) menjelaskan bahwa konseling individual adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang berupa untuk membantu peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

Adapun Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling dengan pendekatan gestalt. Konseling gestalt dipilih karena sasaran utama terapi gestalt menurut Perls adalah pencapaian kesadaran (Corey, 2013). Tanpa kesadaran, subjek tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Adanya kesadaran membuat subjek bisa memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh, sehingga tidak memandang suatu masalah hanya dari satu sisi saja, namun bisa melihat pada sisi yang lain. Gestalt memandang manusia sebagai individu yang mampu bertanggung jawab penuh atas hidup dan dirinya sendiri sebagai pribadi yang terpadu. Jika dalam perkembangan hidupnya, individu menghadapi masalah tertentu, ia akan mencari berbagai cara untuk menghindari masalah tersebut namun menemui jalan buntu, maka

pertumbuhan pribadinya akan terhambat (Corey, 2013). Pada kasus ini, subjek menghadapi banyak masalah terkait tuntutan akademik. Subjek merasa tidak mampu mengatasi masalah tersebut sehingga lebih memilih memendam perasaan-perasaannya selama ini, dan menimbulkan gejala stres pada akademik siswa.

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut saya tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Adanya siswa yang tertekan dengan banyaknya tugas sekolah.
2. Adanya siswa yang merasa salah ambil jurusan.
3. Adanya siswa yang cemas ketika hendak melaksanakan ulangan harian dan ujian.
4. Adanya siswa sulit konsentrasi dalam belajar.
5. Layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt belum pernah dilakukan di sekolah.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada penelitian ini difokuskan pada “Layanan Konseling Individual dengan

menggunakan Pendekatan Gestalt dan Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah Bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini. Manfaatnya terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis

Sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan kemajuan dan khasanah ilmu pengetahuan serta teknologi terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling serta ilmu pada umumnya, yang memiliki kaitan dengan stress akademik siswa.

2. Manfaat praktis

a. Konselor atau Guru BK

Penelitian ini dapat mengetahui analisis masalah siswa tentang stress akademik yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, serta upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami stress akademik siswa.

b. Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi seberapa besar kecenderungan mengalami stres akademik di sekolah tempat penelitian agar dapat segera diberikan informasi kepada guru untuk dapat menyikapi permasalahan ini terkhusus dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Orangtua

Penelitian ini berguna untuk dapat memberikan informasi kepada orangtua agar dapat meminimalisir gejala stress akademik anak di rumah dan banyak memberi dukungan kepada anaknya

d. Siswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan siswa untuk dapat mengetahui bagaimana mengontrol diri, memiliki keterampilan mengelola stress akademik sehingga mampu menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoretis

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan adanya kesenjangan antara harapan yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Wardi, R., & Ifdil, I., 2016). Sejalan dengan itu, Menurut Pratama (2015) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Menurut Anoraga (2014: 108) stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Selanjutnya, menurut Rofiah & Syaifudin (2014) stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan

lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

b. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Olejnik & Holschuh (dalam Putri, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Rahmawati (2012) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Selanjutnya, menurut Desmita (2010) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor”. Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sejalan dengan itu, menurut Mubarakah, L. (2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka

semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, menurut Rahmawati, W. K. (2017) menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari, W (2013) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a. Pola Pikir

Individu yang memiliki pola pikir bahwa ia tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor Eksternal

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu

faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

d. Gejala-gejala Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Inayatillah, V. 2015). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

1) Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2) Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Menurut (Simbolon, I. 2015) gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut: Gejala fisik
Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

3) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

4) Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

2. Layanan Konseling Individual

a. Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya, (Willis, 2017:18). Pendapat lain mengatakan, “Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli” (Hellen, 2015:84:32).

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, (Prayitno & Amti, 2019:105). Konseling 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.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa 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-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

b. Tujuan Layanan Konseling Individual

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, (Prayitno, 2015:52). Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yaitu, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell & Basile (2011:85) ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

- 1) 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).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.

- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Berdasarkan tujuan layanan konseling individual yang telah dikemukakan adalah wadah bagi siswa dalam mengembangkan potensi diri, memperoleh informasi, mengemukakan pendapat terhadap informasi yang diterima, sehingga informasi yang diterima dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

c. Asas-Asas Layanan Konseling Individual

Prayitno (2012:45) menjelaskan asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut.

1) Asas Kerahasiaan

Semua anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

2) Asas Kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu-malu atau dipaksa oleh teman lain atau pimpinan kelompok.

3) Asas Keterbukaan

Semua anggota bebas dan terbuka untuk menyampaikan pendapatnya, ide, dan saran tentang apa saja yang dirasakan atau yang dipikirkan anggota kelompok tanpa rasa malu dan ragu-ragu.

4) Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak ada yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku. Setiap anggota harus dapat menjaga rahasia dari anggota kelompok yang lain dan juga harus saling terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang sedang dibahas serta sukarela dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

d. Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (dalam Willis, 2017:50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- 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 diaprosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi 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 ditunjak, 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 lebihobjektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- 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 pikiranya. 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 memadahi. 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, membuatperjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah:

1. Menurunya kecemasan klien.
2. Mempunyai rencana hidup yang praktis,pragmatis, dan berguna.
3. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.
4. 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.

3. Pendekatan Gestalt

a. Pengertian Pendekatan Gestalt

Kata Gestalt berasal dari bahasa Jerman, yang dalam bahasa Indonesia berarti “bentuk” atau “konfigurasi”, “hal”, “peristiwa”, “pola”, “totalitas”, atau “bentuk keseluruhan. Terapi Gestalt dikembangkan oleh Federick Perls adalah bentuk terapi yang berdasar pada pendapat bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggungjawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Pendekatan Gestalt bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, dan berfokus pada “apa” dan “bagaimana” tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui (Corey, 2013: 118).

Pendekatan Gestalt menekankan pada pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Selain itu, Gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri. Sebagaimana yang dikatakan oleh O’Leary (dalam Palmer 2011: 151) bahwa bertanggungjawab terhadap diri sendiri merupakan inti dari terapi Gestalt untuk berpindah dari ketergantungan pada orang lain menjadi mandiri. Manusia bermasalah dalam gestalt biasanya memandang perasaan, emosi, dan masalahnya sebagai sesuatu diluar dirinya, dan

merasa tidak memiliki kendali atas kehidupannya. Namun melalui konseling pendekatan Gestalt konseli yang pada akhirnya harus memutuskan akan mengubah situasi kehidupannya atau membiarkan tidak berubah.

Kemudian menurut Corey (2013: 70) menjelaskan bahwa hakekat manusia yang terdapat di dalam pendekatan Gestalt sebagai sebuah pendekatan eksistensial bahwa perasaan seorang individu tidak lebih dari pada sejumlah pengharapan orang lain, dan menjadi keputusan akhir seorang individu ingin merubahnya atau tetap pada dirinya yang dulu. Senada dengan pendapat Komalasari dkk (2014:291) menyatakan bahwa manusia bermasalah menurut pendekatan gestalt adalah individu yang kurang kontak dengan lingkungan, memasukkan terlalu banyak antara nilai diri dan lingkungan, unfinished business, menolak kebutuhannya sendiri, mengalami perpecahan antara apa yang „harus“ (top dog) dan apa yang diinginkan (under dog), dan ketegangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan Gestalt merupakan pendekatan yang mengedepankan perasaan sadar terhadap kondisi diri dalam bergaul pada suatu lingkungan. Pendekatan ini bertujuan untuk memandirikan individu dari ketergantungan terhadap lingkungan tersebut.

b. Tujuan Pendekatan Gestalt

Menurut Sudrajad (2011: 52) menyebutkan tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu konseli agar berani menghadapi berbagai

macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa konseli harus dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensi secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Konselor adalah seorang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan konseling dan konselor merupakan tenaga profesional. Menurut Perls (dalam Corey 2013: 128) pada pelaksanaan konseling dengan pendekatan Gestalt, konselor membiarkan konseli menemukan sendiri potensi-potensinya yang hilang. Selain itu konselor menyajikan situasi yang menunjang pertumbuhan dengan jalan mengonfrontasikan konseli kepada titik tempat konseli menghadapi suatu putusan apakah akan atau tidak akan mengembangkan potensi-potensinya.

Adapun peran konselor menurut Gudnanto (2012) dalam pendekatan teori Gestalt ini, dijelaskan bahwa peran konselor adalah :

- (1) Memfokuskan pada perasaan klien, kesadaran pada saat yang sedang berjalan, serta hambatan terhadap kesadaran,
- (2) Menantang klien sehingga mereka mau memanfaatkan indera mereka sepenuhnya dan berhubungan dengan pesan-pesan tubuh mereka,
- (3) Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien, sebagai petunjuk non verbal,
- (4) Secara halus berkonfrontasi dengan klien guna untuk menolong mereka menjadi sadar

akan akibat dari bahasa mereka.

c. Tahap-Tahap Pendekatan Gestalt dalam Konseling

Menurut Joyce & Sill dalam Safaria (2005) tahap-tahap konseling Gestalt adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama (The Beginning Phase)

Pertama, melakukan rapport. Konselor menerima klien dalam hubungan yang hangat, intim, bersifat pribadi, penuh pemahaman dan menghindari hal-hal yang akan mengancam klien. Kedua, membangun hubungan dialogis. Konselor membangun hubungan yang baik dengan konseling sehingga membuat komunikasi antara klien dan konselor berjalan dengan baik. Ketiga, assesmen pengalaman, kepribadian dan permasalahan umum konseli. Mengumpulkan data, pengalaman klien dan keseluruhan gambaran kepribadian klien melalui pendekatan fenomenologis. Keempat, mengidentifikasi permasalahan konseli. Mengidentifikasi dan mengklarifikasi kebutuhankebutuhan klien dan tema-tema masalah yang akan muncul. Kelima, membuat prioritas permasalahan yang akan diatasi. Konselor membuat prioritas pada masalah yang dihadapi klien dan membuat kesimpulan diagnosis pada klien. Keenam, bekerjasama dengan konseli untuk membuat rencana konseling. Konselor dan klien mempertimbangkan isu-isu yang memiliki perbedaan potensial antara konselor dan klien yang akan

mempengaruhi proses konseling. Konselor dan klien bersama-sama membuat rancangan proses konseling ke depan.

2) Tahap Kedua (Clearing The Ground)

Pertama, assesmen terhadap pengalaman konseli secara mendalam. Konselor menggali pengalaman dan masalah yang dialami klien secara lebih detail dan mendalam. Kedua, mendukung ekspresi konseli dalam proses katarsis. Konselor mendorong klien untuk menunjukkan ekspresinya lebih kuat dalam proses katarsis. Ketiga, memperluas pilihan-pilihan perilaku baru bagi konseli. Konselor melakukan eksperimentasi perilaku baru pada klien dan memperluas pilihan-pilihan yang bisa diambil oleh klien.

3) Tahap Ketiga (The Existential Encounter)

Pertama, implementasi teknik Empty Chair. Klien mulai dapat menemukan krisis-krisis yang sebelumnya telah dieksplorasi dan mulai melakukan proses empty chair yaitu bermain peran sebagai topdog maupun underdog. Kedua, menghadapi hal-hal yang tidak diketahui. Konselor membantu klien membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan pandangan baru. Ketiga, menumbuhkan kesadaran klien. Konselor membantu klien untuk memiliki kembali bagian pada diri klien yang sebelumnya hilang atau bahkan tidak diakui oleh klien. Keempat, mengambil keputusan untuk berani menghadapi ketidak pastian hidup. Klien mulai bisa mengambil keputusan dan berani menghadapi

ketidakpastian dalam hidup dan kecemasan yang kemudian menghasilkan makna-makna baru dalam hidup klien.

4) Tahap Keempat (Integration)

Pertama, membentuk rasa tanggungjawab untuk menghadapi hidup. Klien menerima tanggungjawab untuk melanjutkan hidup. Kedua, menerima kecemasan dan ketidakpastian. Klien mampu menghadapi ketidakpastian dalam hidup dan kecemasan yang sebelumnya menjadi hal yang menakutkan bagi klien. Ketiga, membangun rasa untuk melakukan kontak relasi dengan lingkungan. Klien membangun hubungan dengan lingkungan di luar dirinya.

5) Tahap kelima (Ending)

Pertama, membahas kembali isu-isu yang ada. Konselor dan klien membahas kembali isu-isu yang muncul dalam proses konseling. Kedua, membuat kesimpulan terhadap keseluruhan proses konseling. Klien membuat kesimpulan semua proses yang sudah dialami dalam proses konseling. Ketiga, merayakan apa yang sudah tercapai dan menerima yang belum tercapai. Konselor dan klien bersama-sama merayakan apa yang sudah klien capai melalui proses konseling dan menerima apa saja yang belum dapat dicapai oleh klien dalam proses konseling. Keempat, membuat antisipasi terhadap krisis kepercayaan diri di masa depan. Konselor dan konseli bersama-sama membuat kesepakatan terhadap apa yang akan dilakukan klien apabila krisis atau permasalahan yang baru saja terselesaikan. Kelima, membiarkan

koseli melanjutkan kehidupannya. Konselor melepaskan intervensinya terhadap klien sehingga klien dapat melanjutkan kembali hidupnya

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa Penelitian yang Relevan yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%.
2. Penelitian Suseno & Hartati (2013) pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada dalam kategori sedang dengan rentang nilai antara 45,835 sampai dengan 54,165.65

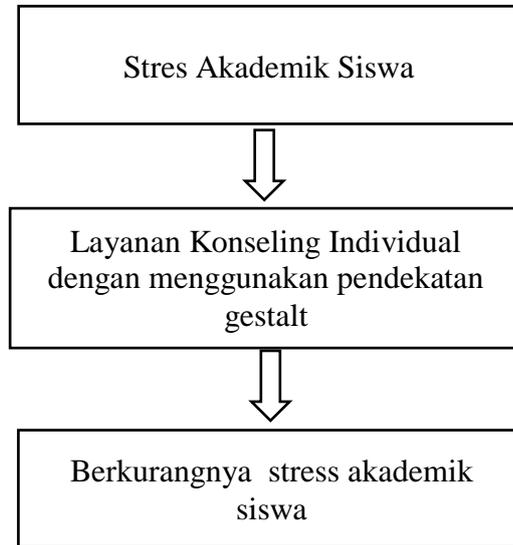
2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini akan menerapkan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt dan Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024 Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Dalam pelaksanaan konseling individual ini dengan menggunakan pendekatan gestalt. Pendekatan Gestalt menekankan pada pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Selain itu, Gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri. Sebagaimana yang dikatakan oleh O'Leary (dalam Palmer 2011: 151) bahwa bertanggungjawab terhadap diri sendiri merupakan inti dari terapi Gestalt untuk berpindah dari ketergantungan pada orang lain menjadi mandiri. Manusia bermasalah dalam gestalt biasanya memandang perasaan, emosi, dan masalahnya sebagai sesuatu diluar dirinya, dan merasa tidak memiliki kendali atas kehidupannya. Namun melalui konseling pendekatan Gestalt konseli yang pada akhirnya harus memutuskan akan mengubah situasi kehidupannya atau membiarkan tidak berubah, sehingga dapat mengurangi masalah stress akademik siswa

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stresor". Academic stresor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sejalan dengan itu, menurut Mubarokah, L. (2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Untuk memperjelas kerangka konseptual yang akan di lakukan peneliti, maka dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMKN 1 Percut Sei Tuan yang berlokasi di Jl. Kolam No.3, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 yang tepatnya

dimulai dari bulan Feberuari sampai bulan Juni 2024. Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat di lihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1

Waktu Pelaksanaan Penelitian

Jenis kegiatan	Bulan/Tahun 2024							
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agus	Sept
Pengajuan Judul	■							
Persetujuan Judul	■							
Penulisan Proposal		■						
Bimbingan Proposal			■					
Seminar Proposal			■					
Pelaksanaan Penelitian				■	■			
Bimbingan Skripsi						■	■	
Siding Meja Hijau								■

3.2 Subjek dan Objek

1. Subjek

Sugiyono (2011:25) menyatakan bahwa subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Subjek penelitian ini adalah semua siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMKN 1 Percut Sei Tuan. *Accessible Populations* meliputi semua siswa kelas XII. Pertimbangan penetapan *accessible populations*: Alasannya karena kelas

XII dituntut untuk menyiapkan studinya dengan tepat waktu dan harus mempersiapkan perencanaan karir ke deapan apakah melanjut ke jenjang perguruan tinggi atau langsung berkerja. Hal ini yang dapat menyebabkan beban pikiran pada siswa dan akan menyebabkan stres (Mashita dan Naqiyah, 2013).

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, Guru Bidang Studi, Wali kelas serta seluruh Siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMKN 1 Percut Sei Tuan T.A 2024/2025 yang terlihat pada tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 3.2

**Jumlah Keseluruhan Siswa Jurusan Rekayasa Lunak
SMKN 1 Percut Sei Tuan**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XII-1	30
2	XII-2	30
3	XII-3	32
4	XII-4	32
5	XII-5	32
6	XII-6	32
Jumlah		188

2. Objek

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek. Sejalan dengan itu, Edwin (2018) mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut.

Selanjutnya Arikunto (2010) menjelaskan bahwa pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah khusus siswa yang kecenderungan mengalami stres akademik yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas yang berjumlah 3 orang siswa kelas XII T.A 2024/2025 seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3

**Jumlah Objek Siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak
SMKN 1 Percut Sei Tuan**

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	XII-1	30	-
2	XII-2	30	-
3	XII-3	32	1
4	XII-4	32	1
5	XII-5	32	-
6	XII-6	32	1
Jumlah		182	3

3.3 Definisi Operasional

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan definisi operasional.

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

2. Layanan Konseling Individual

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

3. Pendekatan Gestalt

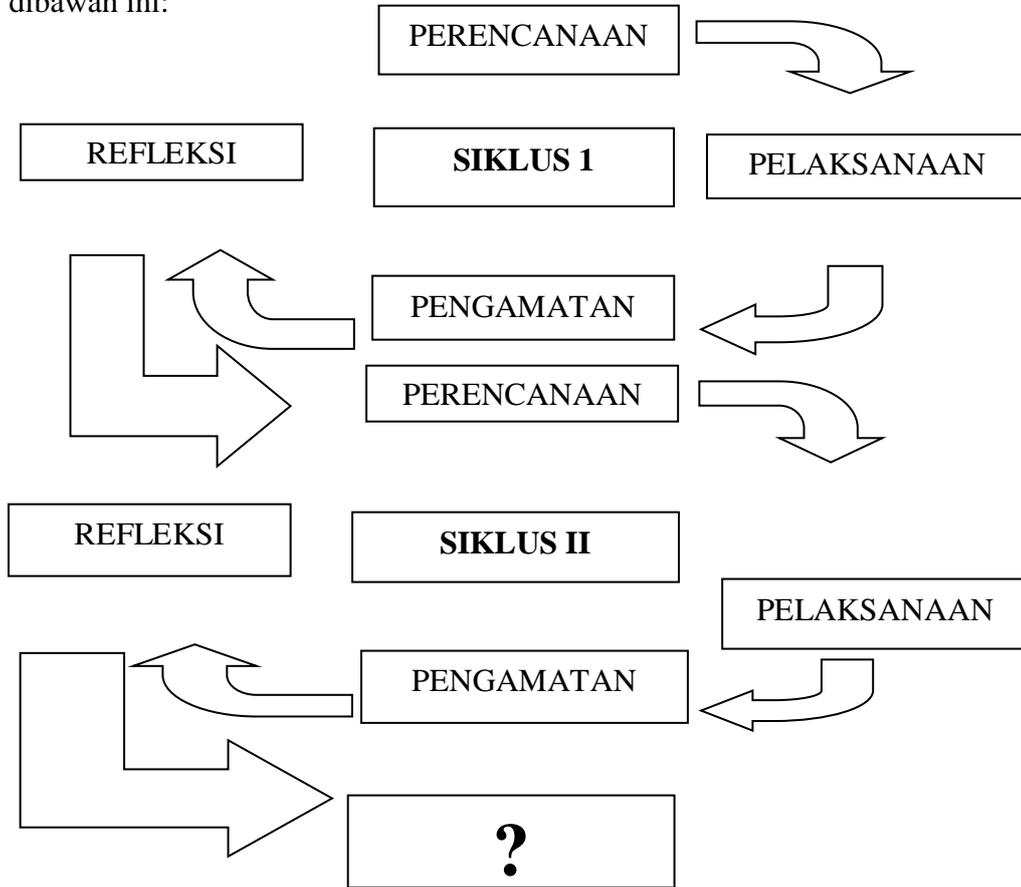
Pendekatan Gestalt adalah pendekatan yang mengedepankan perasaan sadar terhadap kondisi diri dalam bergaul pada suatu lingkungan. Pendekatan ini bertujuan untuk memandirikan individu dari ketergantungan terhadap lingkungan tersebut.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang digambarkan oleh Iskandar (2012) mengemukakan bahwa ada empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.”

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1

dibawah ini:



Gambar 3.1 Siklus PTK

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt, sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Siklus I

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapan, Laijapan, dan format penerapan layanan konseling individual;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat layanan Konseling Individual

b) Tindakan

Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Jika hasilnya baik berarti tindakan pada siklus 1 sudah dinyatakan baik. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan stress akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari stress akademik siswa tersebut.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses

layanan konseling individual dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 1.

2. Siklus II

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian pada siklus 2, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapan, Laijapan, dan format penerapan aktivitas layanan konseling individual;
- Menyediakan alat perekam suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat layanan konseling individual.

b) Tindakan

Melaksanakan layanan konseling individual dengan menggunakan pedekatan gestalt Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses layanan konseling individual dengan menganalisis RPL. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan stress akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog

konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari stress akademik siswa.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pada pertemuan berikutnya, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 2.

e) Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencacatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Agustino (2015) menjelaskan bahwa pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situations to obtain information aout the phenomenon of interes*". Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt sampai sesudah penerapan layanan konseling individual tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4
Pedoman Stres Akademik Siswa

Sub Variabel	Indikator	Hasil
Gejala fisiologi	Merasa letih/lelah	
	Pusing	
	Masalah pencernaan	
Gejala Psikologi	Kecemasan berlarut-larut	
	Sulit tidur	
	Napas tersenggal-senggal	
Gejala sikap	Keras kepala	
	Mudah marah	
	Kurang bersyukur	
	Masalah komunikasi	

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai

keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu. Sejalan dengan itu, Arikunto (2017) menjelaskan bahwa wawancara dapat dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan layanan informasi untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Yang menjadi objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5

Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling apa saja yang pernah bapak diberikan kepada siswa?	
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual kepada siswa?	
3	Masalah terbesar seperti apa yang sering terjadi di SMKN 1 Percut Sei Tuan ini pak?	
4	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa?	
5	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan terkait stres akademik siswa?	

Sedangkan daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru wali kelas adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.6 berikut

Tabel 3.6

Tabel Wawancara Untuk Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan stres pada akademik?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7

Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah kamu yang dimaksud stress akademik itu seperti apa?	
3	Bagaimana cara kamu untuk terhindar dari stress akademik?	
4	Bagaimana cara kamu menyikapi kelemahan kamu dalam stress akademik?	
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	
6	Bagaimana cara kamu bersikap dan bertindak dengan lingkungan sekitar agar tetap berperilaku positif?	

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitan datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal

pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Sejalan dengan itu, Erwin (2018) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.

2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kulitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

A. BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan adalah “Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Layanan Konseling Individual (2) Pendekatan Gestalt dan (3) Stres Akademik.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 3 siswa dari kelas XII Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK 1 Percut Sei Tuan dengan keseluruhan berjumlah 96 orang siswa dari kelas tersebut. Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan konseling dengan menggunakan pendekatan gestalt sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang konsep dasar stres akademik siswa dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi mengapa siswa menjadi stres dengan segala tuntutan akademik yang dijalani.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat dipahami bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan BK yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

1. Deskripsi Stres Akademik Siswa di Sekolah

Stres akademik adalah suatu tekanan yang muncul karena siswa ingin tampil dan mendapatkan hasil terbaik, tetapi ada batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang. Kondisi ini dapat membuat siswa kesulitan mencapai tujuan dari pendidikan yang dijalani.

Menurut Ibu Tuti Wardani, S.Pd selaku wali kelas XIII pada hari Kamis, tanggal 08 April 2024 jam 10.00 s/d selesai "*Untuk masalah stres akademik siswa, dikelas ini ada beberapa siswa yang mempunyai masalah tersebut. Hal ini terlihat dari aktivitas pembelajaran setiap hari. Stres akademik yang jelas terlihat berdasarkan hasil pengamatan kami adalah siswa malas dan tidak mau mengerjakan tugas dengan baik, terlihat dari hasil ujian tertulis maupun hasil praktik, siswa sering cabut atau bolos saat proses pembelajaran berlangsung dan mereka yang mengalami stres akademik ini karena merasa jurusan yang sedang dijalani bukanlah passion mereka karena awalnya mendaftar karena ikut-ikutan teman sehingga dengan terpaksa mengikuti pembelajaran sampai di kelas XII sedangkan masalah ini sudah ada sejak mereka semester awal di kelas X. Namun mereka juga enggan mengatakan kepada orang tua terkait masalah ini karena takut dimarahi. Beberapa cara dapat diterapkan untuk membantu*

siswa mengatasi stres akademik seperti menciptakan suasana kelas yang nyaman, komunikasi terbuka apabila ada kesulitan atau tekanan yang dirasakan. Koordinasi dengan guru BK menjadi langkah penting yang dilakukan, ketika seorang siswa mengalami stres berlebih, koordinasi dengan guru BK dapat membantu menemukan solusi terbaik. Melalui kerja sama ini, informasi tentang kebutuhan kondisi siswa bisa didiskusikan secara lebih mendalam.

Sebagai wali kelas, tentu ada pemahaman mengenai bagaimana guru BK memberikan layanan kepada siswa. Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan layanan untuk membantu siswa, baik dalam aspek akademik maupun emosional.”

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas diatas peneliti dapat memahami bahwa siswa kelas XII jurusan perangkat lunak terdapat 3 orang siswa yang memiliki masalah stres akademik, hal ini terlihat aktivitas pembelajaran di kelas.

2. Deskripsi Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap kondisi akademik atau respons yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik mencakup reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik.

Menurut Ibu Sri Fatimah, S.Pd selaku wali kelas XII jurusan perangkat lunak pada hari senin, tanggal 3 Juli 2023 jam 10.00 s/d selesai “*Untuk masalah dikelas ini ada beberapa siswa yang cenderung mengalami stres akademik. Stres akademik yang paling jelas terlihat dari motivasi belajar dan keseharian siswa di kelas. Siswa yang mengalami stres mengalami kecemasan saat mengikuti ulangan, jarang mengerjakan tugas baik tugas praktik maupun non praktik. Masalah stres akademik siswa juga berdampak terhadap tugas sekolah yang terdapat di sekolah tersebut ialah mengerjakan tugas rumah atau PR di sekolah dan melihat pekerjaan temannya. Berbicara dengan temannya ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung, dan ribut di kelas ketika guru sedang menjelaskan materi pembelajaran, kurang mempunyai minat, dan komitmen dalam belajar, serta lebih memilih bermain game dibandingkan mengerjakan tugas.*

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas diatas peneliti dapat memahami bahwa siswa kelas XII jurusan perangkat lunak terdapat 3 orang siswa yang memiliki kecenderungan mengalami stres akademik, hal ini terlihat aktivitas sehari-hari dan khususnya dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.

3. Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

(PERTEMUAN 1)

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab belajar siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan berbagai jenis layanan di dalam bimbingan dan konseling. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan yaitu layanan konseling individual.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Ada 10 jenis layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa. Namun, di dalam penelitian ini hanya menggunakan layanan konseling individual karena dengan layanan konseling individual ini siswa bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dan akan diselesaikan secara pribadi dan tertutup sehingga siswa dapat lebih mudah mengkaji dan menjejaki permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Dalam penyelenggaraan konseling individual dalam membantu siswa untuk menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab belajar siswa, ada banyak pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah maupun menyadarkan akan tanggung jawab siswa, salah satunya dengan menggunakan pendekatan gestalt. Semua masalah kontemporer

adalah fokus psikoterapi Gestalt. Pendekatan ini tidak mempertimbangkan masa lalu dan masa depan. Oleh karena itu, pendekatan Gestalt lebih menekankan proses yang ada selama terapi. Dalam buku Geralt Corey, ide-ide seperti meningkatkan kesadaran, menerima tanggung jawab secara pribadi, menghindari masalah yang tidak terselesaikan, dan menyadari saat ini digariskan.

Selain itu, pendekatan Gestalt mencakup gagasan tentang masalah yang tidak terselesaikan, yang mencakup perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kemarahan, sakit hati, kecemasan karena diabaikan, dan sebagainya. Terlepas dari fakta bahwa mereka tidak dapat diungkapkan, perasaan-perasaan itu dikaitkan dengan ingatan dan fantasi tertentu. Perasaan-perasaan ini tidak terungkap dalam pikiran, tetapi tetap ada dalam kehidupan nyata, yang menghalangi hubungan yang baik dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Berikut Penerapan Layanan Konseling Individual untuk mengurangi stres akademik siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bapak Ihsan Andali, S.Pd pada hari senin tanggal 3 Juli 2023 jam 09.00 s/d selesai selaku guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Beliau mengatakan bahwa *“Melaksanakan layanan konseling individual pernah, saya hanya memberikan nasehat untuk mereka agar mereka dapat memperbaiki diri dan berubah ke arah yang lebih baik lagi.*

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, dapat di pahami bahwa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan konseling individual belum sebagaimana mestinya, hanya layanan konseling individual yang berisikan nasehat untuk siswa disekolah tersebut. Karena guru BK juga tidak

berlatar belakang guru BK.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang kecenderungan mengalami stres akademik. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang cenderung mengalami stres akademik tersebut kepada peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan konseling individual. Adapun nama siswa tersebut yaitu: SS, MR, dan JM.

Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap awal, peneliti selaku konselor dalam proses konseling ini melakukan pendekatan kepada konseli yaitu membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang bermasalah. Konselor saling berkenalan dengan konseli satu sama lain namun dengan waktu yang berbeda. Sebab layanan konseling ini dilakukan di waktu yang berbeda setiap konselinya. Kemudian, pada tahapan ini, konselor memperjelas dan mendefinisikan masalah yang sebenarnya terjadi. Dari hasil konseling, siswa pertama yang berinisial SS seorang siswa kelas XII jurusan perangkat lunak memaparkan bahwa permasalahan yang dialaminya adalah masalah stres akademik yang dialaminya.

Sampel A

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa SS mengalami stres akademik dalam belajar, hal ini dapat diamati dari SS yang suka datang terlambat datang ke sekolah dan juga sering tidak mengerjakan tugas atau PR yang diberikan oleh

guru dan hasil belajar juga rendah.

Masalah/ Keluhan : Stres akademik.

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

SS merupakan anak ke 2 dari 3 bersudara. Orangtua sudah 10 bulan bercerai, SS tinggal bersama ibu, adik dan neneknya. Ibu SS bekerja sebagai penjahit baju.

- Latar Belakang Pendidikan :

SS pernah bersekolah di SD Negeri, SMP di sekolah swasta di medan dan SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dan sekang duduk di kelas XII jurusan perangkat lunak.

- Kehidupan Emosi : SS seorang anak yang mudah cemas, tidak punya pendirian yang kuat, susah manajemen waktu dan sedikit tempramen

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

SS termasuk siswa yang terisolir di kelasnya, bahkan SS sulit untuk beradaptasi dengan temannya, SS cenderung tertutup dan suka menyendiri di kelas.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab SS mengalami stres akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling gestalt yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan SS selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku dan

lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan dilingkungannya dan menggunakan konseling gestalt dengan teknik Direktif dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional SS yang berpikir bahwa mengerjakan tugas dari guru bukanlah suatu hal yang penting untuk dikerjakan. Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan tingkah laku serta pola pikir yang irasional. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar klien memahami diri dan tingkah lakunya sehingga klien mampu sedikit demi sedikit mengurangi tingkat stres akademik yang sedang dialaminya. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya seperti suka membolos, cabut pada mata pelajaran dan suka menyontek. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Tindak Lanjut

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

1. SS

Selanjutnya subjek kasus selalu berupaya menerima semua tuntutan akademik yang dijalankannya sekarang dan lebih bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya sebagai siswa yang disiplin dan berusaha mempelajari materi pelajaran yang sulit dengan bertanya langsung kepada guru atau teman di kelas.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel A kepada guru pembimbing untuk melihat dan mengamati segenap perubahan stres akademik yang dialaminya.



Gambar 4.1.

Siswa SS Ketika Menceritakan Permasalahannya

Peneliti mengungkapkan bahwa MR mengalami stres akademik karena ia merasa bahwa jurusan yang dia ambil ini tidak sesuai dengan potensi yang dimilikinya, sehingga MR merasa sulit untuk mengerjakan segenap tugas dan latihan yang diberikan oleh guru. MR juga merasa bahwa ia mengambil jurusan perangkat lunak ini karena ajakan teman baiknya sehingga ia pun ikut mengambil jurusan ini namun setelah dijalani ia merasa tertekan dan stres terhadap semua tugas dan latihan yang diberikan oleh guru baik tugas non praktik maupun tugas praktik.

Sampel B

Identifikasi : Keseharian MR merupakan anak yang susah untuk diatur dan sedikit pembangkang, sikap MR juga sering menunjukkan apatis dan cuek terhadap tugas dan PR yang diberikan oleh gurunya. MR juga sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar.

Masalah/ Keluhan : stres akademik

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

Diperoleh keterangan bahwa MR anak pertama dari 3 bersaudara, MR merupakan tipe anak yang pendiam, tertutup dan susah untuk bersosialisasi dengan lingkungannya sehingga ia lebih senang berteman dengan siswa tertentu saja, hubungan MR dengan keluarganya lumayan harmonis, karena ibunya sudah meninggal jadi yang bertanggung jawab penuh adalah ayah mereka. Ayahnya bekerja sebagai salesman/marketing.

- Latar Belakang Pendidikan :

MR pernah bersekolah di SD dan SMP Swasta di Medan, dan SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dan sekarang duduk di kelas XII jurusan perangkat lunak.

- Kehidupan Emosi : MR anak mudah tersinggung, mudah sedih, panikan dan suka melamun.

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

MR termasuk siswa yang sulit bergaul dengan siapa saja terutama dengan lawan jenis, bahkan MR tidak mau berteman dengan siswa yang menurutnya tidak sefrekuensi dengan dia.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab MR mengalami stres akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling gestalt yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan MR selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku dan lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan dilingkungannya dan menggunakan konseling gestalt dengan teknik Direktif dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional MR yang berpikir bahwa mengerjakan tugas dari guru bukanlah suatu hal yang penting untuk dikerjakan. Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan tingkah laku serta pola pikir yang irasional. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar klien memahami diri dan tingkah lakunya sehingga klien mampu sedikit demi sedikit mengurangi tingkat stres akademik yang sedang dialaminya. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya seperti suka membolos, cabut pada mata pelajaran dan suka menyontek. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Tindak Lanjut

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

1. MR

Selanjutnya subjek kasus tetap akan dapat merubah sikapnya dan mengembangkan kearah yang lebih baik.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel B kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.



Gambar 4.2.

Siswa MR Ketika Menceritakan Permasalahannya.

Siswa konseling ketiga berinisial JM, ia mengungkapkan bahwa permasalahan yang dialaminya saat ini adalah kurangnya kesadaran tanggung

jawab belajar. Hal ini dapat terjadi karena pengendalian diri siswa yang kurang baik sehingga sulit mengontrol diri untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas dan PR yang diberikan oleh guru. Selain itu JM mengatakan bahwa ia lebih suka bergabung dan bermain dengan teman yang suka bermain daripada belajar

Sampel C

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa SS mengalami stres akademik dalam belajar, hal ini dapat diamati dari SS yang suka datang terlambat datang ke sekolah dan juga sering tidak mengerjakan tugas atau PR yang diberikan oleh guru dan hasil belajar juga rendah.

Masalah/ Keluhan : stres akademik

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

JM merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, adiknya masih duduk di kelas 2 SD. Orangtua JM sudah 1 tahun bercerai dan Ibu JM juga sudah 4 bulan meninggal dunia. JM tinggal bersama ayahnya. Ayah JM bekerja sebagai kuli bangunan.

- Latar Belakang Pendidikan :

WT pernah bersekolah di SD Negeri dan SMP swasta di medan dan SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dan sekarang duduk di kelas XII jurusan perangkat lunak.

- Kehidupan Emosi : JM seorang anak yang mudah marah dan tertutup dan cenderung mengasingkan diri dari teman-teman dan mudah cemas

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

JM termasuk siswa yang awalnya penakut, dan JM juga anaknya tertutup. Namun sejak ayah dan ibunya bercerai JM menjadi nakal dan suka membuat onar di sekolah. Di rumah JM juga suka berkelahi dengan bermainya. Ia lebih suka mengerjakan PR di sekolah dan menyontek tugas temannya.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab MR mengalami stres akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling gestalt yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan MR selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku dan lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan di lingkungannya dan menggunakan konseling gestalt dengan teknik Direktif dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional MR yang berpikir bahwa mengerjakan tugas dari guru bukanlah suatu hal yang penting untuk dikerjakan. Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan tingkah laku serta pola pikir yang irasional. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar klien memahami diri dan tingkah lakunya sehingga klien mampu sedikit demi sedikit mengurangi tingkat stres akademik yang sedang dialaminya. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya seperti suka membolos, cabut pada mata pelajaran dan suka menyontek. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku

yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Tindak Lanjut

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

1. JM

Selanjutnya subjek kasus tetap akan dapat merubah sikapnya dan mengembangkan kearah yang lebih baik.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel C kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.



Gambar 4.3

Siswa JM Ketika Menceritakan Permasalahannya

Setelah siswa menceritakan permasalahan yang mereka alami satu persatu, maka yang konselor lakukan selanjutnya adalah membuat peyajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Untuk siswa yang mengalami permasalahan terkait dengan siswa yang mengalami stres akademik. Dapat diberikan solusi alternatif agar dapat menerima dengan ikhlas atas jurusan yang telah dipilih dan lebih bertanggung jawab atas tugas yang diberikan oleh guru, selain itu siswa diberikan pengetahuan bagaimana cara membagi waktu dengan baik dalam belajar.

2. Tahap Pertengahan

Tahap kedua dalam proses konseling individual ini adalah melakukan penjelajahan dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Konselor mencoba melihat bagaimana tanggapan setiap siswa ketika konselor memberikan solusi alternatif atas permasalahan yang mereka alami. Tanggapan setiap anak berbeda-beda, ada yang menerima dan mencoba dan ada juga siswa yang malu malu karena belum pernah bersosialisasi dengan temannya yang lain. Meski demikian konselor akan tetap memberikan solusi terbaik untuk para konseli.

Selanjutnya untuk menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara maka konselor dan konseli saling bertukar sosial media whatsapp agar proses konseling dapat terus berjalan sehingga nantinya diharapkan kami dapat membuat grup khusus secara bersama untuk menjaga silaturahmi dan dapat berteman baik antar siswa.

3. Tahap Akhir Konseling

Tahap akhir dari proses konseling individual adalah adanya perubahan sikap dan perilaku konseli. Proses ini akan ditindak lanjuti dalam waktu 1 minggu ke depan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan sikap dan tingkah laku siswa agar lebih bijak dalam mengambil sikap dan mampu manajemen waktu dengan baik agar aktivitas belajar menjadi lebih efektif. Setelah semua permasalahan dipaparkan dan solusi/alternatif diberikan barulah konselor mengakhiri hubungan konseling.

Konselor kembali mengingatkan sedikit apa yang harus konseli lakukan agar permasalahan yang mereka alami dapat teratasi dengan baik. Setelah itu konseli dan konselor bersalaman dan konseli dipersilahkan pamit keluar ruangan.

4. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa

(PERTEMUAN II)

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pemberian layanan konseling Individual sebagai upaya memberikan tindakan pelayanan pengembangan bagi permasalahan stres akademik siswa dengan cara mengungkapnya melalui proses wawancara dan observasi sebelum pemberian layanan maupun sesudah proses pelayanan. Data ini akan dianalisis dan hasil penelitian diuraikan secara deskriptif.

Proses penelitian dilakukan secara langsung dengan melakukan kegiatan pengumpulan data melalui observasi langsung ke lapangan dan didukung proses

wawancara kepada guru BK yang memiliki fokus pada perilaku tanggung jawab belajar siswa yang rendah. Pelaksanaan layanan konseling individual pertemuan pertama ini dilakukan pada hari Senin, 26 Agustus 2024. Layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Gestalt dilaksanakan di ruang BK SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap awal pertemuan kedua ini siswa dan konselor sudah mengenal satu sama lain sehingga pada tahap ini kami hanya bersalaman dan konselor menanyakan kabarnya saja. Setelah itu langsung pada permasalahan terkait stres akademik siswa, apakah mereka mampu menerima dengan ikhlas seluruh tugas yang diberikan oleh guru dan mengerjakan seluruh tanggung jawabnya sebagai siswa. Namun dari hasil pemaparan yang mereka berikan, setiap siswa sudah mampu menerima jurusan yang mereka ambil mengingat ini juga suka di kelas akhir yang tidak lama lagi akan selesai dan klien sudah mampu mengurangi kebiasaan menunda tugas dan lebih tanggung jawab dengan tugas tugas sekolah salah satunya mengerjakan PR di rumah, tidak terlambat lagi datang ke sekolah dan lebih semangat dalam belajar.

Siswa yang merasa tidak mampu mengatur waktu belajar sekarang sudah dapat mengatur waktu belajar dengan baik dan sudah lebih bertanggung jawab terhadap diri dan segala tanggung jawabnya dan stres akademik mulai berkurang.

2. Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan ini, konselor menjelaskan bahwasanya masalah yang mereka alami dapat diatasi oleh diri mereka sendiri namun memang membutuhkan bimbingan dari orang lain. Agar permasalahan itu tidak muncul kembali, konselor menyarankan agar mereka mampu mengatur waktu, mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat melalaikan tugas dan lebih memahami akan tanggung jawabnya dalam belajar.

3. Tahap Akhir Konseling

Setelah masalah stres akademik siswa menurun maka proses konselingpun berakhir. Diharapkan setiap siswa mampu seterusnya untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki sebagai siswa. Kemudian konselor dan konseli bersalaman dan pamit keluar dari ruangan konseling.

5. Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah diterapkan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt untuk mengurangi stres akademik siswa pada hari Kamis tanggal 26 Agustus jam 08.30 s/d selesai, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

SS menyatakan bahwa stres akademik adalah “ketidakmampuan dalam meregulasi diri dan manajemen waktu dalam belajar yang membuat kita stres dan lelah” dan cara SS untuk mengurangi stres akademik dalam belajar adalah

dengan cara “ menerima dengan ikhlas jurusan yang dipilih, *mulai membuat jadwal belajar dan memprioritaskan tugas sekolah daripada bermain dan membuang-buang waktu bermain-main*” cara SS manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara “*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara SS mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah *dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*”.

MR mengatakan stres akademik adalah “*perasan tertekan dan tidak mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru*” dan cara MR mengurangi stres akademik dalam belajar ini adalah dengan cara “*Yaitu menghindarkan menunda-nunda tugas dan lebih mengutamakan mengerjakan tugas sekolah daripada main game*” cara MR manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara “*membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain*” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “*Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan*” cara MR mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah *dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*”.

JM menyatakan bahwa stres akademik belajar adalah “takut dan cemas dengan tugas-tugas sekolah” dan cara JM untuk mengurangi stres akademik adalah dengan cara “mulai membuat jadwal belajar dan memprioritaskan tugas sekolah daripada bermain dan membuang-buang waktu bermain-main ” cara JM manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara “membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain ” cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara “Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan” cara JM mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar”.

Adapun gambaran perkembangan siswa dalam mengatasi kesadaran tanggung jawab berdasarkan hasil pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan pendekatan konseling pendekatan gestalt yang dipaparkan dalam tabel 4.6. dibawah

Tabel 4.1

Perkembangan Siswa dalam Mengurangi Stres Akademik.

No	Sebelum Perlakuan	Pertemuan I	Pertemuan II
1	Gejala Emosional		
	Siswa yang mengalami stres akademik secara	Pada layanan pertama siswa memiliki pemahaman tentang	Pada layanan kedua siswa sudah mampu mengelola emosinya dan

	emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik	permasalahan yang dialami terkait stres akademik secara emosional yang dan memahami kecemasan dan ketakutannya terhadap nilai dan kelulusan studinya kelak.	mampu untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan setiap harinya dengan baik. Terlihat dari siswa mulai mengejakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan datang ke sekolah dengan tepat waktu dan jarang terlambat.
Gelaja Fisik			
2	Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar	Siswa sudah memiliki pemahaman terhadap kondisi fisiknya yang sering pusing, gampang lelah dan sulit tidur sehingga mulai diminimalisir dengan membuat jadwal belajar yang baik.	Siswa sudah tidak mudah mengalami sakit kepala dan sulit tidur karena mereka sudah mampu mengurangi stres akademik yang dialaminya

Gejala Perilaku			
3	Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.	Siswa sudah mulai merubah sikap dan perilakunya yang tidak bertanggung jawab terhadap tugas akademik yang	Siswa mulai memiliki kesadaran yang penuh akan sikap dan perilakunya dalam belajar dan mengupayakan untuk menghadapi segala bentuk hambatan yang dialami dalam belajar.

6. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 26 Agustus dan pertemuan kedua pada hari Kamis, 29 Agustus 2024. Permasalahan siswa diketahui melalui proses observasi dan wawancara yang dilakukan oleh wali kelas siswa. Setelah permasalahan diketahui, pemanggilan orang tua siswa pun lakukan guna menjalin kerjasama antara guru di sekolah dan orang tua di rumah sehingga

pelaksanaan layanan konseling menjadi maksimal.

Awalnya siswa mengalami masalah tanggung jawab belajar, namun orang tua yang menganggap ini merupakan masalah yang biasa tidak terlalu ambil pusing. Namun setelah diberikan penjelasan dampak dari adanya masalah stres akademik ini, orang tua menjadi lebih memperhatikan anaknya di rumah sehingga anak akan merasa lebih diperhatikan dan mencoba untuk terus mendukung dan memotivasi anaknya agar lebih serius belajar untuk meraih masa depan yang lebih baik.

Dengan kerjasama tersebut pada pertemuan pertama layanan konseling individual siswa sudah menunjukkan perubahan yang cukup baik setelah proses layanan. Siswa sudah bisa memahami segala bentuk tugas yang diberikan oleh guru harus dikerjakan dengan penuh keseriusan dan penuh tanggung jawab. Pada pertemuan kedua siswa sudah lebih bertanggung jawab terhadap seluruh tugas yang diberikan.

Tidak hanya melakukan proses konseling, konselor juga melakukan wawancara sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan layanan konseling individual kepada setiap siswa. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang dilakukan kepada setiap peserta layanan konseling.

Siswa pertama dengan inisial SS mengatakan bahwa :”*saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk focus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan suka bermain-main saat belajar. Akibatnya SS sering dihukum dan hasil belajarnya rendah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif*

sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.

Siswa kedua inisial MR mengatakan bahwa :*”saya awalnya adalah seorang anak yang pemalas dan suka melalaikan tugas serta sering datang terlambat datang kesekolah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.*

Siswa pertama dengan inisial JM mengatakan bahwa : *“saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk focus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan suka bermain-main saat belajar. Akibatnya JM sering dihukum dan hasil belajarnya rendah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.*

Tidak hanya dengan siswa saja, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK di sekolah SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan guna melihat perkembangan yang terjadi pada siswa peserta layanan.

Guru BK mengatakan bahwa :*”sebelum permasalahan ini diatasi, perangkat sekolah seperti guru BK dan wali kelas tidak terlalu menganggap ini merupakan masalah yang besar dan umum terjadi di sekolah, namun melihat masalah stres akademik juga mempengaruhi kehidupan siswa kedepannya maka*

kami dari pihak sekolah juga akan turut memperhatikan keadaan siswa yang bersekolah di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Kemudian terkait dengan lingkungan pertemanan siswa, memang siswa yang dipanggil untuk mengikuti pelayanan konseling ini tidak memiliki teman sebab masing-masing memiliki kepribadian yang berbeda, ada yang tertutup, ada yang memang jarang berbicara atau memang ada yang malas ke sekolah jadi tidak ada temannya. Namun setelah mereka mengikuti layanan ini saya lihat mereka sudah mempunyai teman bermain dan belajar secara baik.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan gestalt siswa kelas XII SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dilaksanakan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan Konseling individual. Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi juga wawancara dapat dikatakan bahwa penerapan layanan konseling individual dapat mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Pada saat belum diterapkan layanan konseling individual siswa tidak mampu mengendalikan diri dari untuk lebih bertanggung jawab terhadap belajar sehingga mengakibatkan siswa tidak mampu menjalankan tugasnya sebagai siswa dan hasil belajar yang diperoleh cenderung rendah.

Namun pada pelaksanaan layanan yang pertama, siswa menunjukkan perubahan dari perilakunya. Siswa mulai menyadari akan tanggung jawabnya dalam belajar dan mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan datang lebih

tepat waktu ke sekolah. Hal ini sedikit demi sedikit berdampak terhadap belajar dan hasil belajarnya. Hal ini dapat terjadi karena adanya kerjasama antara guru BK, wali kelas dan orang tua siswa.

Pada pertemuan kedua siswa sudah mampu menyesuaikan diri sendiri untuk terbiasa mengerjakan segala bentuk tanggung jawab yang diberikan oleh guru dalam belajar. Dan sekarang siswa juga memiliki kelompok belajar juga kelompok bermain di sekolah sehingga terhindar dari penundaan tugas dan aktivitas yang tidak bermanfaat.

Perubahan siswa tersebut juga diakui oleh guru BK yang ikut serta dalam perubahan terkait masalah stres akademik siswa ini. Ia mengatakan bahwa :” *sebelum permasalahan ini diatasi, perangkat sekolah seperti guru BK dan wali kelas tidak terlalu menganggap ini merupakan masalah yang besar, namun melihat masalah kesadaran tanggung jawab juga mempengaruhi kehidupan siswa kedepannya maka kami dari pihak sekolah juga akan turut memperhatikan keadaan siswa yang bersekolah di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.*

Kemudian terkait dengan lingkungan pertemanan siswa, memang siswa yang dipanggil untuk mengikuti pelayanan konseling ini tidak memiliki teman sebab masing-masing memiliki kepribadian yang berbeda, ada yang pemalu, ada yang memang jarang berbicara atau memang ada yang malas ke sekolah jadi tidak ada temannya. Namun setelah mereka mengikuti layanan ini saya lihat mereka sudah mempunyai teman bermain dan belajar.

Pada dasarnya memang anaknya yang sulit untuk mengendalikan diri dari kesadaran tanggung jawab, padahal di sekolah ini norma yang berlaku ya

seperti pada umumnya, adanya interaksi sosial antara yang lain, belajar kelompok hanya saja karna memang diri mereka belum mampu menyesuaikan diri dengan segala bentuk tugas dan aturan yang ada di sekolah makanya menjadi masalah. Namun setelah diberikan layanan seperti ini mereka sudah lebih bertanggung jawab terhadap belajar.”

Tidak hanya guru BK yang memberikan pernyataan, siswa yang menjadi peserta layanan konseling individual juga mengatakan hal yang serupa. Siswa pertama dengan inisial SS mengatakan bahwa :”*saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk focus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan suka bermain-main saat belajar. Akibatnya SS sering dihukum dan hasil belajarnya rendah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.*

Siswa kedua inisial MR mengatakan bahwa :”*saya awalnya adalah seorang anak yang pemalas dan suka melalaikan tugas serta sering datang terlambat datang kesekolah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.*

Siswa pertama dengan inisial JM mengatakan bahwa :” ”*saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk focus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan suka bermain-main saat belajar. Akibatnya JM sering*

dihukum dan hasil belajarnya rendah. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak menunda tugas dan membuat jadwal belajar yang lebih efektif sehingga lebih bertanggung jawab lagi terhadap diri sendiri, waktu dan segala tugas yang diberikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta doa dan dukungan dari orang tua dan orang tekasih, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara, dan peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan mendukung program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugasnya dan kewajiban.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas VIII, siklus I hanya terjadi perubahan sedikit dan masih belum terlalu baik, sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk mengurangi stress akademik siswa.
2. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan siklus II terjadi perubahan yang lebih baik dalam meregulasi diri sehingga lebih mampu memenuhi segala tuntutan tugas dari guru. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindak lanjut ke siklus III.
3. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024 sudah menunjukkan penurunan stres akademik siswa.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan hendaknya lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling, dan mengenai kapasitas siswa dalam melakukan konseling
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman tentang Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik ataupun pendekatan dalam bimbingan konseling lainnya. Dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
3. Bagi orang tua, diharapkan kepada orang tua siswa untuk lebih memperhatikan dan memberikan pengawasan kepada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Orangtua selalu berusaha mengajak anaknya untuk mampu berinteraksi dengan lingkungannya.
4. Bagi siswa/i, diharapkan setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok untuk dapat memberikan wawasan dan informasi baru tentang pemahaman tentang bagaimana berkomunikasi dengan baik.
5. Bagi peneliti, diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan tidak tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggola, J.E., & Ongori, H. (2009). "An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The case of university of botswana". *Educational research and reviews*, 4 (2): 063-070.
- Arikunto Suharsimi, dkk. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gudnanto. (2012). *Pendekatan Konseling*. Malang: FIP Universitas Negeri Malang.
- Inayatillah, V.(2015). Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Komalasari, Gantina. Wahyuni Eka, & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mubarokah, L. (2015). Gambaran Koping Stres remaja dengan Orang Tua Bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2010 (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Pratama, M. R. (2015). Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres

Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

Prayitno dan Erman Amti. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.

Prayitno & Amti, E. (2014). *Dasar-dasar BK*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2013). *Konseling Integritas*. Padang: UNP Press.

Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.

Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).

Safaria, Triantoro. (2005). *Terapi & Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Simbolon, I. 2015. Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01).

Sudrajad, Akhmad. (2011). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*. Yogyakarta: Paramitra

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfaabeta
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Winkel, W. S dan Hastuti, S. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, A. Muri. 2013. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: Universitas Negeri Padang.

LAMPIRAN

Lampiran 01



Wawancara bersama guru BK



Wawancara Wali kelas





Pemberian layanan kepada siswa

Lampiran 02

RENCANA PELAAKSANAAN LAYANANA BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

Sekolah : SMK N 1 Percut Sei Tuan
Nama Siswa/Kelas : SS, MR dan JM / XII Rekayasa Perangkat Lunak
Sasaran layanan :Siswa
Alokasi waktu :1 X 45 menit
Bidang layanan : Belajar
Fungsi layanan :Pemahaman dan Pengentasan
Bentuk layanan :Individual
Tempat layanan :Ruang BK
Topik permasalahan : Stres Akademik

Tugas perkembangan : Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karier serta berperan dalam kehidupan masyarakat.

Tujuan layanan :Untuk mengurangi stress akademik siswa

Langkah kegiatan layanan

A. Tahap awal

- a. Penerimaan di hari konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli untuk itu konselor menyadarkan konseli

B. Tahap inti

- a. Mengungkapkan penyebab masalah konselor memberikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya
- b. Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya
- c. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keasaan dirinya
- d. Konseli menyelesaikan pilihannya itu

C. Tahap akhir

- a. Menyimpulkan hasil konseling
- b. Mengadakan evaluasi
- c. Menyusun rencana pertemuan lanjutan
- d. Menutup konseling

Alat media/sumber :

Rencana penilaian

Prosedur penilaian :

Penilaian proses :Penilaian dengan interview pemahaman baru

Penilaian hasil dengan interview

Understanding :Pemahaman dari apa yang di peroleh oleh konseli

Confort :Bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseli

Active :Apa yang dilakukan konseli setelah proses konseli

Penilaian hasil :Laiseg,Laijapen

Alat penilaian :Angket

Rencana tindak lanjut :

- Satu minggu setelah layanan di pantau dengan memberikan penilaian jangka pendek (laijapen)
- Satu bulan setelah layanan di pantau dengan memberikan penilaian jangka panjang (laijapen)

Guru BK/BP



SYAFRIZAL, S.Pd
NIR : P.04.08.1081

Medan, Agustus 2024

Peneliti



Husna Ayudia Salsabila

LAMPIRAN 03



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

Form : K - 1

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

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila
 NPM : 2002080024
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 133 SKS

IPK= 3,47

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
<i>7/12/2024</i>	Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024	<i>[Signature]</i>
	Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Kognitif Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024	
	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Siswa Di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024	

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

Medan, 13 Februari 2024
 Hormat Pemohon,

[Signature]

Husna Ayudia Salsabila

Keterangan:

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



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

Form K-2

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

Assalamu'alaikum Wr, Wb

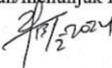
Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila
NPM : 2002080024
Prog. Studi : Bimbingan Konseling

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

Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons. 

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

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

Medan, 13

Hormat Pemohon,



Husna Ayudia Salsabila

Keterangan

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



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

Nomor : 424/Il.3.AU /UMSU-02/F/2024
Lamp : ---
Hal : Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Husna Ayudia Salsabila
NPM : 2002080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan *Gestalt* untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa di SMKN I Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

Pembimbing : Asbi.,S.Pd.,M.Psi Kons

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

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 13 Februari 2025

Medan, 03 Sya'ban 1445 H
13 Februari 2024 M

Wassalam
Dekan


Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.
NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



LAMPIRAN 04



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



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Mahasiswa : Husna Ayudia Salsabila
 NPM : 2002080024
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
19-02-2024	ACC Judul Penelitian	f
	Bab I	
22-02-2024	Perbaiki Latar belakang	f
	Sesuaikan Perbaikan & tujuan Penelitian	f
	BAB II	
06-03-2024	Tambah Referensi	f
	Perbaiki tata tulis	f
	BAB III	
14-03-2024	Perbaiki Metode Penelitian	f
17-04-2024	Tabel wawancara	f
29-04-2024	Perjelas Subjek /objek penelitian	f
08-05-2024	Perbanyak daftar pustaka	f

Medan, Mei 2024

Diketahui oleh:
 Ketua Prodi

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

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

LAMPIRAN 05



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



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 21 Mei 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Husna Ayudia Salsabilla
 N.P.M : 2002080024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2024/2025.

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	
Bab II	Perbaiki pada bagian penelitian yg relevan Penambahan deskripsi pada kerangka konseptual.
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Panitia Pelaksana,

Ketua

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

Sekretaris

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

LAMPIRAN 06



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



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Husna Ayudia Salsabila
N.P.M : 2002080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2024/2025

Pada hari Selasa, Tanggal 21 Mei 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Agustus 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasybuan, S.Pd, M.Pd

LAMPIRAN 07



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Husna Ayudia Salsabila
N.P.M : 2002080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stress Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

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

Medan, Agustus 2024
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Husna Ayudia Salsabila

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

LAMPIRAN 08

**UMSU**
Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bisa menjangkau surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
<http://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [um.umedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2119 /II.3.AU/UMSU-02/F/2024 Medan 15 Shafar 1446 H
Lamp : --- 19 Agustus 2024 M
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Ibu Dekan
FKIP UMSU Medan
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Husna Ayudia Salsabila
NPM : 2002080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024

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


Dekan
Dra. Hj. Syamsuwarnita, M.Pd
NIDN:0604066701

****Pertinggal****

LAMPIRAN 09



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN
Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang
Jalan Kolan No. 3 Medan Estate Kode Pos 20371
Tel : 061-7357932 Pos El : smkn1.percutseituan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.5/1850/SMK.01/PL/2024

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Percut Sei Tuan, dengan ini menerangkan bahwa :

n a m a : Husna Ayudia Salsabila
NIM : 2002080024
program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling UMSU

benar benar telah melaksanakan penelitian/riset di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan terhitung mulai tanggal 02 s.d 05 September 2024 dengan judul :

"Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Percut Sei Tuan, 09 September 2024



LAMPIRAN 11

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Husna Ayudia Salsabila

NPM : 2002080024

TTL : Kutacane, 8 September 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Status : Belum Menikah

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Dusun Kenanga

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah : Husni YUSDIANA

Ibu : Mayang Sari

B. Pendidikan

1. SD Negeri 2 Langsa

2. SMP Negeri 2 Langsa

3. SMKN 3 Langsa

4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Tahun

2020-2024

LAMPIRAN 12



Usbed 10

Husna Ayudia Salsabila

Uli, Makmun Hsb
Smart Journal
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Document Details

Submission ID	trn.oid:1.2992253031	76 Pages
Submission Date	Aug 28, 2024, 9:30 PM GMT+7	12,066 Words
Download Date	Aug 28, 2024, 9:35 PM GMT+7	89,759 Characters
File Name	FILE_REVISI_PROPOSAL_Husna_Ayudia_20	
	24_1.docx	
	File Size	
	491.7 KB	



17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 2%  Publications
- 5%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 12% Internet sources
- 2% Publications
- 5% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.umsu.ac.id	6%
2	Internet	repository.radenintan.ac.id	2%
3	Internet	pkn.umsu.ac.id	0%
4	Internet	repositori.umsu.ac.id	0%
5	Student papers	Universitas Muria Kudus	0%
6	Internet	jadwalbelajar.github.io	0%
7	Internet	repository.stiesia.ac.id	0%
8	Student papers	stie-pembangunan	0%
9	Student papers	UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	0%
10	Student papers	Universitas Bengkulu	0%
11	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II	0%

12	Internet	repository.uinsu.ac.id	0%
13	Internet	core.ac.uk	0%
14	Internet	erepository.uwks.ac.id	0%
15	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	0%
16	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	0%
17	Student papers	Universitas Trunojoyo	0%
18	Internet	eprints.umk.ac.id	0%
19	Internet	es.scribd.com	0%
20	Internet	repository.usu.ac.id	0%
21	Student papers	unars	0%
22	Internet	www.scribd.com	0%
23	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	0%
24	Internet	repository.stiewidyagalumajang.ac.id	0%
25	Internet	repository.trisakti.ac.id	0%

26 Internet

text-id.123dok.com

0%

27 Internet

repository.uin-suska.ac.id

0%