

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIOR UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK
SISWA KELAS X SMK HARAPAN MEKAR 2 MEDAN
TAHUN AJARAN 2017/ 2018**

SKRIPSI

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

Oleh

IKA PRAYULI
NPM. 1402080020



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

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Ika Prayuli
N.P.M : 1402080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

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, Januari 2018
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Ika Prayuli

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd



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

Jalan Kapten Muktar 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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI




Skripsi ini diajukan oleh Mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Ika Prayuli
NPM : 1402080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk
Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar
2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018

Sudah layak disidangkan

Medan, Maret 2018

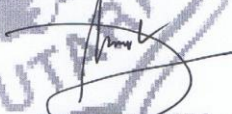
Pembimbing


Dr. Amini, M.Pd

Diketahui
Dekan

Ketua Program Studi


Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd


Dra. Jamila, M.Pd



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



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ika Prayuli
NPM : 1402080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018

Dosen Pembimbing : Dr Amini, M.Pd

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
12 Feb 2018	Perbaiki RPL	
22 Feb 2018	Perbaiki BAB IV Deskripsi Hasil Penelitian, Diskusi Hasil Penelitian	
01 Maret 2018	Perbaiki Tabel permasalahan & ABSTRAK	
06 Maret 2018	Perbaiki Tahap Tahap Pelaksanaan Layanan	
12/2018 Maret	ACC. Sidang & terbit	

Medan, Maret 2018

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

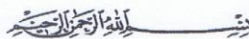
Dr. Amini, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Muktar 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

BERITA ACARA

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin Tanggal 19 Maret 2018, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama : Ika Prayuli
NPM : 1402080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harahapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

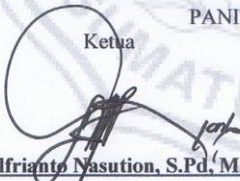
Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dan ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

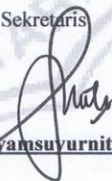
Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

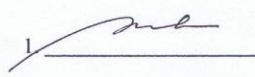
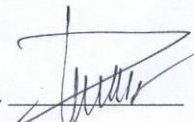

Sekretaris


Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd


Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI :

1. Dr. Hj. Sulhati Syam, M.A
2. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
3. Dr. Amini, M.Pd

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Ika Prayuli. NPM. 1402080020. “Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018.” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok, untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai – nilai kehidupan, cita – cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu. Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya tuntutan akademik disekolah sehingga mengakibatkan siswa mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018. Penelitian ini dilakukan di SMK Harapan Mekar 2 Medan. Yang menjadi objek penelitian ini adalah siswa kelas X sebanyak 8 siswa yang memiliki kriteria permasalahan stres akademik. Dan yang menjadi subjek penelitian adalah peneliti bekerja sama dengan guru BK. Adapun tindakan layanan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Instrumentasi pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dengan dilakukannya Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018 dapat membuat siswa untuk mengurangi sikap gugup, mengurangi sikap stres pada saat ujian, dan mampu menerima kemampuan diri sendiri. Dengan demikian konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat membantu siswa untuk mengurangi stres akademik.

Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, Pendekatan Behavior, Stres Akademik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat dalam pencapaian gelar Sarjana Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis curahkan sepenuhnya kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Berkat usaha dan Do'a akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan walaupun masih ada kekurangan. Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini bukan hanya bersandar pada kemampuan penulis tetapi tidak terlepas dari bantuan semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih tak terhingga kedua malaikat tak bersayap yaitu Ayah dan Ibu. Ayah terhebat yang penulis miliki **Zainal Abidin** yang selalu melindungi, menjadi motivasi ,dukungan do'a, dan materi. Tanpa ayah terhebat saya tidak akan pernah terlahir ke dunia ini. Dan untuk Ibu tercinta yang saya sayangi di dunia dan di akhirat nanti Ibu **Siti Suharni** yang selalu memberikan Do'a, semangat, dukungan, motivasi, yang tidak pernah putus sampai saat ini. Tanpa Ibu saya tidak akan pernah bisa menjadi hidup yang berawal dari mengandung, melahirkan, membesarkan, membimbing, dan membekali saya dengan rasa cinta, kasih sayang yang tulus tak pernah pudar

sampai akhir hayat nanti. Kedua malaikat saya adalah motivator hidup untuk mencapai kesuksesan. Seyum keduanya menguatkan saya dalam setiap langkah.

Selain kedua orang tua penulis juga mengucapkan terima kasih yang tidak bertepi kepada :

- Bapak Dr. Agussani, M.AP. Sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara;
- Bapak Dr. Elfrianto Nasution S.Pd, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara;
- Ibu Dra. Jamilah, M.Pd. Sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara;
- Bapak Drs. Zaharudin Nur, MM. Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara;
- Ibu Dr. Amini, M.Pd Sebagai pembimbing materi skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga selesai skripsi ini. Penulis tidak hanya menganggap beliau sebagai dosen tetapi juga sebagai sahabat dan saudara penulis yang paling baik dan bijaksana;
- Seluruh dosen khususnya kepada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling beserta staf pegawai biro Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran proses administrasinya;

- Bapak Andri Ahmad Desa, ST. Selaku Kepala sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan yang dapat memberikan waktu dan kesempatan serta seluruh guru dan staf SMK Harapan Mekar 2 Medan atas kerjasamanya selama proses penelitian;
- Teristimewa adik-adik saya Mhd. Agung Dwi Samudro, Mhd Sigit Tri Prabowo dan Muhammad Zaki yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan selama penulisan skripsi ini;
- Teman-teman seangkatan di kelas Bimbingan dan Konseling A Pagi 2014, karena telah membantu penulis selama ini dan telah menjadi keluarga pengganti disaat penulis berada di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara;
- Sahabat- sahabat AL- ITTIKAL yang selalu memberikan hiburan dan support dalam penulisan sripsi ini.
- Teman-teman seperjuangan PPL Isma, Tolha, Bariyah, Novi, Zaini, Mila, Ana, Hema, Vika, Resti, Ivi, Widia, dan Halima terimah kasih sudah menjadi teman yang baik pada masa-masa PPL, semoga pertemanan kita akan terus berlanjut dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu penulis mengucapkan beribu terima kasih,
- Dan yang teristimewa sahabat saya Ulya Nurhamim yang selama ini suka maupun duka selalu ada disisi penulis dan membantu penulis selama diperkuliahan. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan maupun bantuan nya selama ini dan penulis berharap kita bisa menjadi kebanggaan orang tua kita maupun keluarga besar kita, amin.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih, semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan semoga ilmu yang penulis peroleh selama duduk dibangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis sendiri, bagi masyarakat, satu bidang pendidikan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Medan, Maret 2018

Penulis

Ika Prayuli

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI SARJANA	iii
HALAMAN PENGESAHAN YANG BERISIKAN TANGGAL UJIAN. SKRIPSI.....	iv
BERITA ACARA SIDANG	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori	8
1. Konseling Kelompok	8
1.1 Pengertian Konseling	8

1.2 Pengertian Konseling Kelompok	9
1.3 Tujuan Konseling Kelompok	10
1.4 Azas – azas Konseling Kelompok	12
1.5 Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok	13
1.6 Struktur dalam Konseling Kelompok	14
1.7 Tahapan dan Proses Konseling Kelompok	16
2. Pendekatan Behavior.....	18
2.1 Pengertian Pendekatan Behavior	18
2.2 Tujuan Pendekatan Behavior	20
2.3 Teknik Pendekatan Behavior	20
3. Stres Akademik	22
3.1 Pengertian Stres.....	22
3.2 Jenis – jenis Stes	23
3.3 Pengertian Stres Akademik	23
3.4 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	24
3.5 Respon Terhadap Stres Akademik.....	28
B. Kerangka Konseptual.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
B. Subjek dan Objek Penelitian	32
C. Definisi Operasional Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian	34
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Sekolah	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	45
C. Diskusi Hasil Penelitian	63
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran-saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Waktu Penelitian	31
Tabel 3.2 Jumlah Objek Penelitian	32
Tabel 3.3 Pedoman Observasi	35
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara Siswa	36
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara Guru BK	37
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah	42
Tabel 4.2 Data Guru dan Pegawai Sekolah	43
Tabel 4.3 Jumlah Siswa	44
Tabel 4.4 Permasalahan Siswa	46
Tabel 4.5 UCA Konseling Kelompok Pertemuan Pertama.....	50
Tabel 4.6 UCA Konseling Kelompok Pertemuan Kedua	54
Tabel 4.7 UCA Konseling Kelompok Pertemuan Ketiga	68
Tabel 4.8 UCA Konseling Kelompok Pertemuan Keempat	62

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2. Rencana Pelaksanaan Layanan
3. Hasil Observasi
4. Hasil Wawancara Guru BK dan Siswa
5. Penilaian Segera (Laiseg)
6. Dokumentasi
7. Form K-1
8. Form K-2
9. Form K-3
10. Berita Acara Bimbingan Proposal
11. Berita Acara Seminar Proposal
12. Lembar Pengesahan Proposal
13. Surat Keterangan
14. Surat Pernyataan Peneliti Tidak Tergolong Plagiat
15. Permohonan Perubahan Judul
16. Berita Acara Bimbingan Sripsi
17. Surat Mohon Izin Riset
18. Surat Balasan Riset

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana utama dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, manusia akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang utuh. Oleh sebab itu, pembangunan sektor pendidikan harus menjadi prioritas untuk meningkatkan mutu pendidikan. Pendidikan pada masa sekarang ini merupakan pendidikan yang memiliki peran penting dalam menghasilkan generasi muda yang berkualitas dan berdaya asing.

Menurut Undang Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat (1) tentang sistem pendidikan nasional menyatakan 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 diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Keunikan individu mengandung arti bahwa tidak ada dua individu yang sama persis di dalam aspek-aspek pribadinya, baik aspek jasmaniah maupun aspek rohaniah. Di sekolah sering kali tampak masalah perbedaan individu ini, misalnya ada siswa yang cepat dan ada yang lambat dalam belajar, ada yang menonjol dalam kecerdasan tertentu (seperti *linguistik*) tetapi kurang cerdas dalam bidang lain (seperti *kinestetik*). Kenyataan ini akan membawa konsekuensi bagi

pelayanan pendidikan, khususnya yang menyangkut bahan pelajaran, metode mengajar, alat-alat pelajaran, penilaian dan pelayanan lainnya.

Dunia pendidikan saat ini memiliki tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswanya. Tuntutan itu kadang kala menjadi penyebab munculnya stres pada anak-anak yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja sekolah menengah karena mereka mendapat tekanan untuk memperoleh nilai yang baik dan dapat masuk ke universitas favorit. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan dari orangtua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Di sekolah siswa banyak menghadapi masalah baik itu masalah pribadi, sosial, pendidikan maupun masalah menghadapi masa depan. Di sekolah siswa menghadapi proses kegiatan belajar mengajar tidak selamanya sesuai dengan apa yang diharapkan, karena banyak faktor – faktor tertentu yang menjadi hambatan sehingga tidak mendukung proses belajar yang diharapkan. Setiap siswa berbeda – beda masalah yang dialaminya, faktor penyebab dan tingkat kemampuan terhadap proses belajar pun berbeda. Salah satu permasalahan yang dialami siswa yang akan dibahas pada penelitian ini adalah masalah tekanan dan tuntutan akademik yang menyebabkan siswa mengalami stres yang biasa disebut dengan stres akademik.

Sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik. Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Berdasarkan observasi PPL yang telah dilakukan, banyak siswa yang merasa tertekan dengan tuntutan tugas dan lelah dengan lamanya jam belajar disekolah. Beberapa dari mereka mengaku tertekan dan merasa stres saat tidak mampu mengejar target belajar seperti tidak sempat mengerjakan pekerjaan rumah (PR) karena lelah dan butuh istirahat karena seharian belajar disekolah, ini termasuk dalam stres ringan. Lalu tertekan karena tidak mampu mempertahankan peringkat semester, tidak mampu mengejar ketinggalan dengan teman lain, tidak mampu mewujudkan keinginan orangtua yang berhadapan dengan peringkat terbaik, hingga berkeinginan keluar dari kelas dan ini memasuki stres berat.

Jadi, jelas bahwa dalam kegiatan belajar, banyak masalah yang timbul, terutama yang dirasakan oleh siswa sendiri. Sekolah mempunyai tanggung jawab yang besar dalam belajar. Untuk itu, hendaknya sekolah memberikan bantuan kepada siswa dalam mengatasi masalah-masalah tersebut. Oleh karena itu, tentu apabila ada permasalahan yang dialami maka target utama siswa menyampaikan keluhan atau masalahnya ialah kepada guru atau teman sebayanya. Dengan demikian, selain orang tua maka guru dan teman juga sangat penting perannya dalam memahami masalah yang dihadapi siswa tersebut. Untuk mengatasi permasalahan ini maka pelaksanaan layanan konseling kelompok harus dilaksanakan, konseling kelompok sendiri sebenarnya ada banyak, salah satunya

menggunakan pendekatan behavior. Alasan utama mengapa harus dilaksanakannya konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavior dalam mengatasi permasalahan stres akademik ini, karena pada konseling kelompok siswa dan guru berperan aktif dalam membangun dinamika kelompok guna menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi siswa peserta konseling kelompok. Dan dalam hubungannya dengan pendekatan behavior adalah konseling membantu siswa yang bermasalah untuk membangun tingkah laku yang baru, serta meninggalkan tingkah laku lama yang dipandang memiliki potensi itu adalah perilaku buruk, atau keadaan stres tersebut yang sedang dialami siswa. Dalam perspektif konseling, sebagai salah satu bentuk layanan kemanusiaan, teman sebaya dapat dimanfaatkan sebagai salah satu teknik layanan konseling kelompok. Didalam layanan kelompok, teman sebaya dapat berperan sebagai orang yang mendukung satu sama lain.

Adapun pendekatan yang diterapkan dalam konseling kelompok ini yaitu pendekatan Behavior. Behaviorisme lahir sebagai reaksi atas psikoanalisis yang berbicara alam bawah yang tidak tampak. Behavior ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini dari pada masa lampau. Behavior memandang bahwa ketika dilahirkan, pada dasarnya manusia tidak memiliki bakat apa - apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterimanya dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dengan memberikan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dapat membantu siswa untuk mengatasi

masalahnya mengenai stres akademik, maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “ **Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018.**”

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah masalah – masalah yang mungkin muncul dan dapat diangkat sebagai masalah peneliti. Berdasarkan observasi di sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan adapun yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Layanan konseling kelompok belum terlaksana secara efektif.
2. Siswa mengalami stres atas tuntutan akademik di sekolah.
3. Tidak adanya solusi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa.
4. Siswa yang mengalami stres akademik tidak mencoba berkonsultasi dengan orang tua dan guru.
5. Kurangnya tenaga konselor profesional.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah – masalah diatas, perlu kiranya dilakukan batasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti lebih jelas dan terarah. Masalah penelitian ini dibatasi pada Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana tambahan dan referensi dalam rangka pengembangan keilmuan khususnya bimbingan dan konseling terutama tentang konseling kelompok.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peserta didik.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan peserta didik mengenai pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dan

stres akademik yang dimiliki, sehingga diharapkan dapat digunakan dalam menurunkan stres akademik yang diperkirakan dapat mengganggu prestasi belajarnya.

- b) Bagi pihak guru dan konselor disekolah.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing (konselor) dalam menjelaskan mengenai konseling kelompok dengan pendekatan behavior dan masalah stres akademik pada peserta didik.

- c) Bagi peneliti.

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Konseling Kelompok

1.1 Pengertian Konseling

Konseling merupakan salah satu upaya mengatasi konflik, hambatan dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan kita, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan – persoalan yang kita hadapi.

Banyak ahli yang telah merumuskan pengertian konseling dengan bermacam batasan sesuai dengan falsafah yang melandasi penulisannya. Di antaranya, menurut Prayitno (2004 : 100) “Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa di fokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi oleh yang bersangkutan, dimana ia memberi bantuan pribadi langsung dalam pemecahan masalah itu “.

Kemudian menurut Mugiarto (2012 : 4) “Konseling merupakan proses memberi bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yaitu konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien”.

Menurut Abu Bakar M. Luddin (2014 : 36)

“ Konseling adalah hubungan antara seorang konselor yang terlatih dengan seorang klien atau lebih, bertujuan untuk membantu klien memahami ruang hidupnya, serta mempelajari untuk membuat pilihan – pilihan yang

bermakna dan yang berasaskan informasi dan melalui penyelesaian masalah – masalah yang berbentuk emosi dan masalah pribadi”.

Dari beberapa pendapat mengenai pengertian konseling dapat dipahami bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan seseorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya yang bertujuan agar teratasinya masalah tersebut.

1.2 Pengertian Konseling Kelompok

Banyak pendapat para ahli mengenai konseling kelompok diantaranya adalah : Menurut Latipun (2011 : 118) “ Merupakan bentuk khusus dari layanan konseling yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang bergabung dalam suatu kelompok kecil, yang memanfaatkan kelompok untuk membantu memberi umpan balik (feedback) atau pengalaman belajar”.

Winkel (2006 : 590) menjelaskan bahwa :

“ Konseling kelompok adalah suatu proses pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri – ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian saling pengertian dan saling mendukung.”

Menurut pendapat beberapa ahli diatas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok serta dapat membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai – nilai

kehidupan, cita – cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu.

1.3 Tujuan Konseling Kelompok

Ada beberapa pendapat mengenai tujuan konseling kelompok, di antaranya menurut Latipun (2011:120) “ Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari – hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan, hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier”.

Menurut (Wibowo 2005:305) “ Tujuan umum konseling kelompok adalah memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa, membantu menghilangkan titik- titik lemah yang dapat mengganggu siswa, membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa yang seluruhnya berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir”.

Winkel (2006 : 592) :

“Dapat ditemukan sejumlah tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut: memahami dirinya lebih baik dan menemukan dirinya sendiri, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri, menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, menghayati makna dari kehidupan manusia, menyadari bahwa hal – hal yang memprihatinkan baginya, dan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka.”

Lebih lanjut penjelasannya sebagai berikut :

1. Masing – masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela

menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek – aspek positif dalam kepribadiannya.

2. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas – tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
3. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula – mula dalam kontak antar pribadi didalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari – hari diluar lingkungan kelompoknya.
4. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
5. Masing – masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntunan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
7. Masing – masing konseli semakin menyadari bahwa hal – hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah – olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.

8. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.

1.4 Azas-azas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012 : 162) “azas-azas yang diperlukan dalam konseling kelompok adalah: a). Azas keterbukaan; b). Azas kerahasiaan; c). Azas kesukarelaan; d). Azas kenormatifan.”

- a. Azas keterbukaan, yaitu semua anggota kelompok mampu mengungkapkan perasaannya dan memberikan saran tanpa terpaksa.
- b. Azas kerahasiaan, yaitu semua yang diungkapkan di dalam kelompok yang berkaitan dengan masalah yang dibahas hanya dibicarakan didalam kelompok saja dan harus dirahasiakan kepada orang lain ataupun semua orang di luar dari anggota kelompok.
- c. Azas kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau paksaan teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok.
- d. Azas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok ataupun dalam mengeluarkan pendapat, mengungkapkan perasaan dan menanggapi orang lain dalam kelompok anggota harus melakukannya dengan cara yang sopan dan santun, dan tidak melanggar norma-norma masyarakat.

1.5 Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Banyak ahli yang berpendapat mengenai manfaat dan keterbatasan konseling kelompok diantaranya : Adhiputra (2015:13): “ Menyatakan bahwa manfaat konseling kelompok yaitu: 1).mampu memperluas populasi layanan, 2). menghemat waktu pelaksanaan, 3). mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan, 4). mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas, 5). terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain”.

Winkel (2006: 593):

“Bagi siswa dan mahasiswa, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota mereka memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan menemukan nilai – nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri”.

Konseling kelompok juga memiliki beberapa keterbatasan, menurut Latipun (2011: 122) “keterbatasan konseling kelompok adalah sebagai berikut : 1) setiap klien perlu berpengalaman konseling individual, 2) konselor akan menghadapi lebih kompleks pada anggota kelompok, 3) kelompok dapat berhenti jika waktu yang tersedia tidak mencukupi, 4) kekurangan informasi.”

Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

1. Setiap klien perlu berpengalaman konseling individual, baru bersedia memasuki konseling kelompok. Klien tidak akan atau kesulitan untuk masuk kelompok tanpa diawali dengan tahapan – tahapan sebelumnya. Pengalaman pada konseling individual diperlukan bagi klien.

2. Konselor akan menghadapi lebih kompleks pada kelompok dan konselor secara spontan harus dapat memberi perhatian kepada setiap klien. Kemampuan secara spontan memberi perhatian untuk banyak klien dan mengamati satu persatunya sepanjang hubungan konseling adalah keharusan dan hal ini tidak mudah dilakukan oleh seorang konselor.
3. Kelompok dapat berhenti karena masalah “proses kelompok”. Waktu yang tersedia tidak mencukupi dan membutuhkan waktu yang lebih lama dan ini dapat menghambat perhatian kepada klien.
4. Kekurangan informasi individu yang mana yang lebih baik ditangani dengan konseling kelompok dan yang mana yang sebaiknya ditangani dengan konseling individual.

1.6 Struktur dalam Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2011: 123). “Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya”. Struktur kelompok yang dimaksud adalah: 1) Jumlah anggota kelompok; 2) Homogenitas kelompok; 3) Sifat kelompok; 4) Waktu pelaksanaan.”

Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

1. Jumlah anggota kelompok

Sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggotakan berkisar antara 4 sampai 12 orang. Berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah anggota kelompok melebihi 12 orang, maka terlalu besar untuk

konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah klien atau anggota kelompok yang berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor mempertimbangkan efektifitas proses konseling. Jika jumlah klien dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh konselor.

2. Homogenitas kelompok

Tidak ada yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok, sebagaimana konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah dan gangguan, kelompok usia muda, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas ini tidak diperhitungkan secara khusus, artinya suatu konseling kelompok, misalnya dari segi usia diikuti oleh remaja maupun orang dewasa, tanpa ada penyaringan terlebih dahulu kelompok usianya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3. Sifat Kelompok

sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan terbuka dan tertutup bergantung kepada keperluan.

4. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short term group counselling) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

1.7 Tahapan dan Proses Konseling Kelompok

Berikut uraian tahapan – tahapan proses konseling kelompok menurut Prayitno (2012 : 170) : “ 1) Tahap pembentukan; 2) Tahap peralihan; 3) Tahap kegiatan; 4) Tahap pengakhiran”.

1. Tahap I : Pembentukan

- Ucapan selamat datang
- Doa bersama
- Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- Menjelaskan tata cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok
- Menjelaskan azas – azas konseling kelompok (keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, kenormatifan)
- Perkenalan dengan sesama anggota konseling kelompok (disertai dengan permainan)

2. Tahap II : Peralihan

- Menjelaskan kegiatan konseling kelompok akan dimulai

- Menanyakan kesiapan anggota untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok
- Mempelajari suasana anggota untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok
- Bila perlu kembali ke aspek tahap sebelumnya

3. Tahap III : Kegiatan

- Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan
- Tanya jawab hal yang belum dipahami
- Anggota membahas topik sampai tuntas
- Selingan untuk mereshfresh suasana
- Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut dan pengungkapan komitmen.

4. Tahap IV : Pengakhiran

- Pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri
- Pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan merencanakan kegiatan lanjutan
- Pesan, kesan dan harapan
- Doa
- Bernyanyi bersama atau permainan

2. Pendekatan Behavior

2.1 Pengertian Pendekatan Behavior

Nama pendekatan dalam konseling ini adalah pendekatan Behavior. Pendekatan Behavior merupakan pendekatan klinis yang dapat digunakan untuk menangani bermacam-macam gangguan, dalam bermacam-macam setting khusus, dan dengan bermacam-macam kelompok populasi. Para teoritikus behaviorisme telah memberikan perhatian besar terhadap empati yang dihubungkannya dengan kondisi perkembangan anak.

Konseling behavior berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falfasah dan sebagian bersifat psikologis, yaitu :

- 1) manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek;
- 2) manusia mampu untuk berefleksi atas tingkahnya sendiri;
- 3) manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah lakunya dan mengontrol perilakunya sendiri;
- 4) manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dapat di pengaruhi oleh perilaku orang lain.

Behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson dan digerakkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Behaviorisme lahir sebagai reaksi atas psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah yang tidak tampak. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. Belakangan kaum behavioris lebih dikenal dengan teori

belajar, karena menurut mereka, seluruh perilaku manusia adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan.

Behaviorisme memandang bahwa ketika dilahirkan, pada dasarnya manusia tidak memiliki bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterimanya dari lingkungan di sekitarnya. Tingkah laku pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.

Istilah behavioral konseling pertama sekali dikemukakan oleh Krumboltz.

Ciri-ciri utama behavioral konseling ini adalah :

1. Proses pendidikan: Konseling membantu klien mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya.
2. Teknik rakit secara individual: Dalam proses konseling, menentukan tujuan konseling, proses assesmen, dan teknik-teknik dibangun oleh klien dengan bantuan konselor.
3. Metodologi ilmiah: Konseling behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan assesmen dan evaluasi konseling.

Winkel (2004:420) :

“Pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pandangan ini melihat individu sebagai produk dari kondisioning sosial, sedikit sekali melihat potensi individu sebagai prosedur lingkungan. Pada awal pendekatan ini hanya mempercayai hal yang dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian (radical behaviorism), dan dikembangkan lebih lanjut yang mulai menerima fenomena yang abstrak seperti id, ego, super ego dan ilusi. Pendekatan ini memandang perilaku yang malas justru sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru.”

2.2 Tujuan Pendekatan Behavior

Tujuan konseling behavior adalah untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, menghilangkan perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan belajar berperilaku yang lebih efektif.

Menurut Corey (2003: 202) “Menyatakan bahwa tujuan umum pendekatan behavior adalah menciptakan kondisi – kondisi baru bagi proses belajar”. Secara umum tujuan pendekatan behavior adalah :

- a. Menciptakan kondisi – kondisi baru bagi proses belajar
- b. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- c. Membantu konseli membuang respon – respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon – respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
- d. Konseli belajar perilaku baru dan mengeleminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- e. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama konseli dan konselor

2.3 Teknik – Teknik Pendekatan Behavior

Berikut dikemukakan beberapa macam tekniknya sebagaimana diungkapkan oleh Gantina (2014 : 161) sebagai berikut : 1) Latihan Asertif; 2) Desensitisasi Sistematis; 3) pengkondisian Aversi; 4) Pembentukan Tingkah laku Model”.

1. Latihan Asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi – diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

2. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavior yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyatakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon – respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

3. Pengkondisian Aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan

4. Pembentukan Tingkah laku Model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan audio, model fisik, model hidup atau yang lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial

3. Stres Akademik

3.1 Pengertian Stres

Banyak ahli yang merumuskan pengertian stres akademik berdasarkan falsafah yang mendasari penulisannya. Diantaranya Musbikin (2010:11) “stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan (gap) antara realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi”.

Hal senada juga diutarakan oleh Santrok (2003:557) “stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stressor yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya”.

Sedangkan menurut Hawari (2001:17) “stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan”.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat dipahami bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

3.2 Jenis – Jenis Stres

Stres dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu distres (stres negatif) dan eustres (stres positif).

Rahmawati (2011 :13) menyebutkan bahwa :

“1) distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya. 2) Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan kewaspadaan yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi menjadi dua, yaitu distres (stres negatif) dan eustres (stres positif)”.

3.3 Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Rahmawati (2011 : 13) menggambarkan “Stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas akademik yang harus dikerjakan siswa.”

Menurut Bariyah (2012 : 2) menyebutkan bahwa “ Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan yang bersumber dari guru, mata pelajaran, metode belajar, dan tekanan dari sosial atau teman sebaya. Stres yang

dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar”.

Wulandari (2011 : 87)

“Menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat dipahami bahwa stres di bidang akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik fisik ataupun psikologis.

3.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik (Stresor Akademik)

Menurut Rahmawati (2011:15) Stresor akademik diidentifikasi dengan “banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar”.

Selanjutnya Olejnik dan Holsehuh (Susanna, 2007:18) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum antara lain : “ a) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum, b) Prokratinasi, c) standar akademik yang tinggi”.

a) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa – siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah dipelajari.

b) Prokrastinasi

Prokratinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa menundanya dapat menghasilkan dampak yang buruk. Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

c) Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal itu tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi. Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa stresor akademik yang umum antara lain : ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum, prokratinasi, dan standar akademik yang tinggi.

Adapun Susanna (2007 :17-19) mengemukakan bahwa “Stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.”

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu :

a. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

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 disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikir terhadap suatu hal bukan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar

bertambah dan beban pelajaran semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa semakin meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Pada siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian – ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosila. 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 lamaban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman – teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak – anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat – pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai dan serba bisa.

3.5 Respon terhadap stres akademik

Menurut Rahmawati (2011:16) respon terhadap stres akademik adalah “Mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, perasaan”. Berikut penjelasannya :

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti : kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus – menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat – obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Adapun respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti : telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti : cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa terdapat empat respon terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

B. Kerangka Konseptual

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa karena tuntutan akademik yang tidak sanggup dihadapi siswa, stres ini mempunyai dampak terhadap kehidupan pribadi siswa, baik secara fisik, psikologis maupun secara psikososial. Anak yang mengalami tingkat stres tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, perilaku maladaptif, dan berbagai problem psikososial lainnya. Tekanan dari lingkungan sekolah dapat membuat remaja stres, seperti tuntutan tugas, adanya tuntutan tugas sekolah disatu sisi merupakan aktifitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun disisi lain, tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan cemas. Kemudian adanya tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah, orang tua dan masyarakat kepada siswa. Harapan peran seperti ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan – harapan peran tersebut.

Untuk mengatasinya banyak cara yang dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan melakukan konseling kelompok. Konseling kelompok membantu klien dalam mengembangkan kekuatan – kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya, dan menilai tingkah lakunya secara bertanggung jawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang efektif.

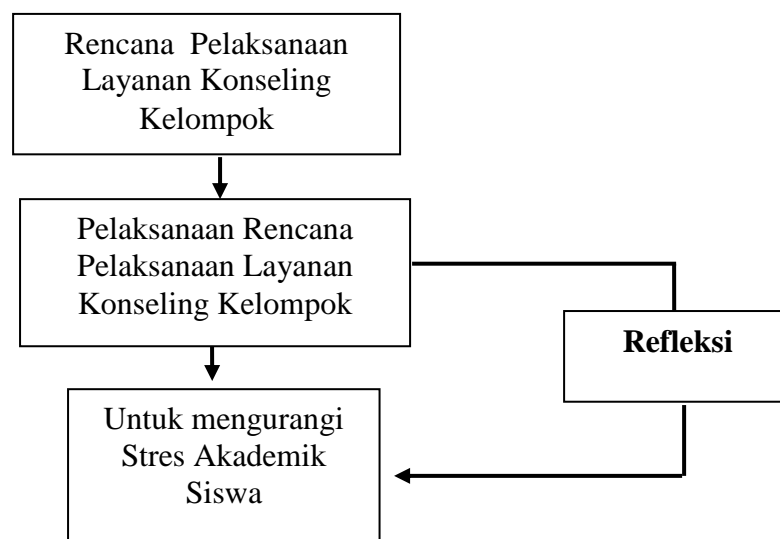
Adapun pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan menggunakan salah satu pendekatan kelompok yaitu salah satunya adalah pendekatan behavior.

Dimana pendekatan behavior ini menekankan perubahan tingkah laku seseorang. Atau bisa menciptakan tingkah laku yang baru yaitu tingkah laku yang positif sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavior yang dilaksanakan di SMK Harapan Mekar 2 Medan ini memegang peranan penting dalam pencapaian tujuan, tujuan itu adalah untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa setelah layanan dilaksanakan.

Secara skematis kerangka berfikir mengenai Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018 digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.1
Bagan
Kerangka konseptual



BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Harapan Mekar 2 Medan, yang berlokasi di Jalan Marelan Raya No. 77 Kecamatan Medan Marelan Telp/ Fax (061) 6858230 Medan 20255.

2. Waktu Penelitian

Rencana penelitian ini dimulai bulan November 2017 sampai Maret 2018..

Tabel 3.1
Jadwal Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulanan / Mingguan																			
		Nov				Des				Jan				Feb				Mar			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pra Riset	■																			
2	Penulisan Proposal		■	■	■																
3	Bimbingan proposal					■	■	■	■												
4	Seminar Proposal									■	■	■	■								
5	Riset											■	■								
6	Bimbingan Sripsi													■	■	■	■				
7	Sidang Meja Hijau																	■	■	■	■

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Menurut Moloeng (2010:132) subjek penelitian adalah sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Jadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam melakukan layanan konseling kelompok di SMK Harapan Mekar 2 Medan.

2. Objek Penelitian

Menurut Sugiono (2012 :38) pengertian objek penelitian yaitu teknik untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal objektif. Adapun objek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan yang berjumlah 8 orang.

Tabel 3.2
Jumlah objek penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Objek
1	X AK	37	2
2	X AP ¹	40	3
3	X AP ²	38	3
Total		115	8

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalahpahaman dan untuk mengarahkan penelitian ini demi mencapai tujuan, maka dilihat penjelasan mengenai definisi operasional berikut :

a. Layanan Konseling Kelompok pendekatan behavior

Konseling kelompok pendekatan behavior adalah layanan membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok serta dapat membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai – nilai kehidupan, cita – cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu. Adapun ciri – ciri konseling behavior adalah: 1) Proses pendidikan : Konseling membantu klien mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya; 2) Teknik rakit secara individual: Dalam proses konseling, menentukan tujuan konseling, proses assesmen, dan teknik – teknik dibangun oleh klien dengan bantuan konselor; 3) Metodologi ilmiah: Konseling behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan assesmen dan evaluasi konseling.

b. Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang muncul karena banyaknya tuntutan dari bidang akademik dan harapan orang tua sehingga menimbulkan respon negatif pada pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan. Adapun ciri – ciri stres akademik seperti kehilangan percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, dan berfikir terus – menerus tentang apa yang harus dilakukan. Apabila dilihat dari perilaku siswa respon yang muncul seperti menangis tanpa alasan, sering menarik diri, pola makan dan istirahat tidak teratur. Reaksi tubuh pun menunjukkan telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung

meningkat, merasa lemah, rentan sakit. Respon pada perasaan pun menunjukkan cemas, mudah marah dan merasa takut.

D. Instrumen Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:21) “ Data kualitatif adalah data yang diwujudkan dalam keadaan atau kata sifat”. Dan menurut Tohirin (2013: 3) “Pendekatan kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain – lain secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata – kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang ilmiah.”

Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 160) mendefinisikan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Untuk instrumen yang digunakan meliputi;

1. Observasi

Menurut Suharsimi (2010 :199) “Observasi merupakan suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis dan sengaja dengan alat indera utama mata terhadap kejadian yang berlangsung ditangkap pada waktu kejadian terjadi”.

Sedangkan menurut Susilo dan Gudnanto (2013 :42) mengemukakan bahwa “ Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal- hal tertentu yang diamati“.

Table 3.3
Pedoman Observasi Pada Waktu Layanan

No	Aspek yang diamati	Hasil
1	Antusias Siswa dalam Layanan Konseling kelompok <ul style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan pembahasan yang menjadi pokok permasalahan dalam kelompok. b. Berani mengeluarkan pendapat. c. Berani menanggapi pendapat. 	
2	Perilaku Siswa <ul style="list-style-type: none"> a. Positif <ul style="list-style-type: none"> - Displin dalam kelompok - Disiplin dalam kehadiran b. Negatif <ul style="list-style-type: none"> - Mengabaikan pendapat teman - Mengganggu teman 	
3	Interaksi siswa dengan didalam kelompok <ul style="list-style-type: none"> a. Mudah bergaul pada teman b. Cara berkomunikasi dengan teman c. Tidak ada jarak dengan lawan jenis 	

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Wawancara digunakan oleh peneliti

untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data variabel latar belakang siswa, orang tua, pendidikan, perhatian, sikap terhadap sesuatu.

Menurut Arikunto (2010 : 270) pedoman wawancara terbagi menjadi 2 yaitu:

- a. Wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis besar yang akan ditanyakan. Tentu saja kreativitas pewawancara sangat diperlukan, bahkan hasil wawancara dengan jenis ini lebih tergantung dari pewawancara yang sebagai pengemudi atas hasil respon yang diberikan oleh responden.
- b. Wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci sehingga menyerupai check-list. Pewawancara tinggal menumbuhkan tanda check- list pada nomor yang sesuai.

Table 3.4
Pedoman Wawancara Siswa Setelah Layanan

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Apakah ada perubahan didalam diri kamu setelah mengikuti layanan?	
2.	Setelah kamu mengikuti layanan , apakah kamu lebih bisa mengendalikan diri agar tidak mengalami stres dalam belajar kembali?	
3.	Apakah kamu bisa mengembalikan rasa kepercayaan diri kamu setelah perilaku stres akademik kamu berkurang?	
4.	Apa kamu lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar setelah mengikuti layanan ?	
5.	Menurut kamu apakah setelah mengikuti layanan kamu tidak takut gagal lagi dalam ujian ?	
6.	Menurut kamu, apakah tingkat kecemasan yang kamu miliki akibat stres semakin berkurang setelah melakukan layanan?	

Tabel 3.5
Pedoman Wawancara Guru BK Setelah Layanan

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Menurut Bapak/ Ibu apakah ada perubahan sikap yang terjadi pada siswa yang mengalami stres akademik setelah diberikan layanan?	
2.	Apakah Bapak/ Ibu ikut melibatkan guru-guru lain dalam proses pengentasan masalah stres akademik yang di alami siswa?	
3.	Setelah dilaksanakannya layanan, apakah ada peningkatan belajar pada siswa yang mengalami stres akademik?	
4.	Apakah Bapak/ Ibu melihat siswa yang mengalami stres akademik sudah ada peningkatan kepercayaan diri?	
5.	Menurut Bapak/ Ibu setelah diberikannya layanan apakah masih ada siswa yang mengalami tekanan dalam belajar?	
6.	Setelah diberikan layanan apakah masih ada siswa yang menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka?	

3. Dokumentasi

Sebelum dan sesudah memulai kegiatan layanan konseling kelompok akan diperlukan data berbentuk dokumentasi yang akan menjadi bukti terlaksananya layanan bimbingan konseling disekolah yang telah ditentukan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari kata- kata yang telah dikumpulkan.

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi, analisis berdasarkan pola data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Menurut Sugiyono (2010: 246), “ aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data,dan kesimpulan/ verifikasi”.

Berdasarkan uraian diatas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebgai berikut.

a. 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. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori, flow chart dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Dengan penyajian data tersebut, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi.

c. Penarikan Kesimpulan

Peneliti menarik kesimpulan dari data yang telah diperoleh dan dikelompokkan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan

masalah yang telah dirumuskan sejak awal, atau sebaliknya. Hal ini dikarenakan masalah dalam penelitian kualitatif bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian dilapangan.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dianalisis dengan cara mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan memberikan kode agar sumber mudah ditelusuri, sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah

1. Gambaran Umum Sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan

SMK Harapan Mekar 2 Medan ini berlokasi di Jalan Marelan Raya no. 77, Kel. Rengas Pulau. Sekolah ini berdiri tahun 1990, memiliki 28 tenaga pengajar (guru) dan memiliki 333 siswa. Sekolah ini memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses belajar mengajar, antara lain : ruang kepala sekolah, ruang kelas, ruang praktik, ruang LAB komputer, ruang guru, ruang tata usaha, kantor administrasi, mushollah, lapangan, toilet siswa siswi, gudang peralatan dan kantin.

2. Identias Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMK Harapan Mekar 2 Medan
- b. Alamat Sekolah : Jln. Marelan Raya No. 77
- c. Kelurahan : Rengas Pulau
- d. Kota : Medan
- e. Provinsi : Sumatera Utara
- f. Kode Pos : 20255
- g. No. Telp : (061) 6858230
- h. Email : smk2hammer@yahoo.com
- i. NSS/ NPSN : 344076011095/ 10211221
- j. Akreditasi : B (Baik)

- k. Izin Operasional : No. 98/I05/A/1990
- l. Nama Kepala Sekolah : Andri Ahmad Desa, ST
- m. Status Sekolah : Swasta
- n. Tahun Didirikan : 1990
- o. Kegiatan Belajar Mengajar : Siang Hari
- p. Rombongan Belajar : 9 Ruangan

3. Visi dan Misi SMK Harapan Mekar 2 Medan

a. VISI

Mewujudkan manusia Indonesia yang berakhlak mulia, berdaya saing, maju dan sejahtera dalam menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, memiliki etos kerja yang tinggi serta berdisiplin.

b. MISI

1. Meningkatkan mutu pendidikan yang kompetitif melalui kegiatan belajar mengajar baik formal (kulikuler) maupun nonformal (ekstra kurikuler).
2. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang produktif, mandiri, maju, bedaya saing dan berkelanjutan, dalam rangka memberdayakan kemampuan.
3. Mewujudkan sistem pendidikan yang demokratis dan berkualitas serta meningkatkan hubungan kerjasama dengan Dunia Usaha/Dunia Industri.

4. Sarana dan Prasarana SMK Harapan Mekar 2 Medan

Salah satu faktor pendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan/ sekolah adalah fasilitas yang memadai dan terawat. Setiap sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai dalam menciptakan siswa yang berprestasi serta berwawasan IPTEK serta untuk mendukung terselenggaranya proses pendidikan. Adapun sarana dan prasarana yang terdapat disekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana Sekolah

No	Jenis Sarana dan Prasarana Sekolah	Jumlah
1.	Kantor Kepala Sekolah	1 ruangan
2.	Kantor Guru	1 ruangan
3.	Ruang Kelas	9 ruangan
4.	Ruang Administrasi	1 ruangan
5.	Ruang TU	1 ruangan
6.	Ruang PKS	1 ruangan
7.	Mushollah	1 ruangan
8.	Kantin	2 ruangan
9.	Toilet Guru	1 ruangan
10.	Toilet siswa- siswi	2 ruangan
11.	Ruang Peralatan Olahraga	1 ruangan
12.	Rumah Penjaga Sekolah	1 ruangan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan cukup memadai.

Dan keseluruhan sarana dan prasarana tersebut diharapkan dapat mendukung dalam proses pendidikan yang berlangsung disekolah tersebut.

5. Data Guru dan Pegawai SMK Harapan Mekar 2 Medan

Guru memiliki peran penting dalam tercapainya cita-cita siswa, guru merupakan salah satu unsur pendidikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah. Guru melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pendidikan, memiliki tanggung jawab yang besar sejak dari merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar di SMK Harapan Mekar 2 Medan. Adapun data guru dan pegawai SMK Harapan Mekar 2 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2
Data Guru dan Pegawai SMK Harapan Mekar 2 Medan

No	Nama Guru	Jabatan	Mata Pelajaran Induk yang Diajarkan (Sesuai Dengan Kompetensi Akademik)
1.	Andri Ahmad Desa, ST	Kepala Sekolah	-
2.	Dra. Hastuti	Waka Kurikulum	Produktif. Adm Perkantoran
3.	Jamaliah, S.Ag	Waka Adminitrasi	Agama Islam
4.	Dra. Siti Aisyah Harahap	Waka Kesiswaan	Agama Islam
5.	Risma Dani Tanjung, S.PdI	KTU/ Guru	Agama Islam
6.	Julia Fitrie, S.Pd	BP/BK/Guru	Seni Budaya
7.	Rabiul Adwiyah, S.Pd	KAJUR/Guru	Produktif Akuntansi
8.	Drs. Rusliman	Guru MP	Produktif Adm Perkantoran
9.	Khairunnisa, S.Pd	Guru MP	Produktif Adm Perkantoran
10.	Sri Wahyuni, S.Pd	Guru MP	Produktif Akuntansi
11.	Nurlina Harahap, S.Pd	Guru MP	Bahasa Indonesia
12.	Hesti Hafsari, S.Pd	Guru MP	Matematika
13.	Drs. H. Muliadin Harahap, MM	Guru MP	Ekonomi. Kewirausahaan

14.	Danilsah, S.Pd	Guru MP	Penjaskes
15.	Drs. Sugiarto	Guru MP	Kewirausahaan
16.	Lilis Winda Yani, S.Pd	Guru MP	IPA
17.	Rosmaidah Nasution, S.Pd	Guru MP	Bahasa Inggris
18.	Hindun, S.Pd	Guru MP	IPS
19.	Didi Priafandi, ST	Guru MP	KKPI
20.	Heryanto, ST	Guru MP	KKPI
21.	Abdul Rasyid Lubis, S.Pd	Guru MP	Penjaskes
22.	Kamaruzzaman, S.Ag	Guru MP	PKN
23.	Dra. Nurbaiti	Guru MP	PKN
24.	Amiruddin	Guru MP	Matematika
25.	Mutia Farida, S.Pd	Guru MP	Bahasa Indonesia
26.	Astu B Situmoang, SPAK	Guru MP	Agama Kristen
27.	Riandi Indra, S.Pd	Guru MP	Bahasa Inggris
28.	Indah Oktavia, Amd	Tata Usaha	-

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa guru yang mengajar di SMK Harapan Mekar 2 Medan berjumlah 28 orang dan semuanya telah menyelesaikan pendidikan strata satu (S1), dan 1 orang guru BK yang berlatar belakang Pendidikan Seni Budaya.

6. Data Siswa- Siswi SMK Harapan Mekar 2 Medan

Adapun jumlah siswa yang ada di SMK Harapan Mekar 2 Medan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3
Jumlah Siswa

No	Kelas	Jumlah siswa
1	X AK	37
2	X AP ¹	40
3	X AP ²	38
4	XI AK	35
5	XI AP ¹	37

6	XI AP²	34
7	XII AK	40
8	XII AP¹	38
9	XII AP²	34
Jumlah		333

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa Layanan Bimbingan Konseling di SMK Harapan Mekar 2 Medan belum terlaksana dengan maksimal, termasuk pelaksanaan layanan konseling kelompok, mengingat bahwa guru BK yang berada disekolah tersebut bukan dari pendidikan Bimbingan dan Konseling, melainkan pendidikan seni budaya. Padahal layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam membahas dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok serta dapat membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai – nilai kehidupan, cita – cita, tujuan serta sikap tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu.

Hasil yang dilakukan di SMK Harapan Mekar 2 Medan ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 8 orang (K, NN, NH, PH, SM,

PR, SN, SK) yang diambil dari masing – masing kelas X yang mempunyai keadaan stres akademik. Tabel berikut adalah rincian masalah yang dialami oleh siswa.

Tabel 4.4
Permasalahan Siswa

No	Siswa	Masalah – Masalah Siswa		
		Pertemuan pertama	Pertemuan kedua	Pertemuan ketiga
1	K	Sulit bersosialisasi dengan teman – teman	Tidak tahu cara belajar yang baik	Tidak memahami bahwa setiap individu itu unik
2	NN	Sering gugup ketika disuruh kedepan kelas	Tidak memahami cara – cara agar sukses dalam ujian	Sulit memahami diri sendiri
3	NH	Sering berfikiran negatif	Mengandalkan jawaban dari teman	Tidak percaya diri
4	PH	Kurang percaya diri	Malas belajar	Sering berfikiran negatif
5	SM	Sulit berkonsentrasi jika disuruh kedepan kelas	Tidak pernah melakukan belajar kelompok	Tidak mengerti keinginan orangtua
6	PR	Gugup jika berbicara didepan kelas	Tidak memahami bahwa mengulang pelajaran itu penting	Sulit menjawab pertanyaan orangtua dengan bahasa yang baik
7	SN	Tidak mengetahui manfaat baik, jika tampil didepan kelas	Sering sulit dalam mengerjakan ujian karena malas belajar	Kurang bersosialisasi dengan orangtua
8	SK	Tidak percaya diri	Tidak tahu cara belajar yang baik	Tidak sanggup mengikuti keinginan orangtua

Hal ini agar penelitian ini fokus pada masalah yang ingin diteliti agar tercapainya tujuan yang diinginkan. Siswa yang memiliki stres akademik ini adalah siswa yang direkomendasikan oleh guru BK disekolah tersebut.

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa terkait masalah sering gugup ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.

Setelah rencana, kelengkapan siap dan sarana prasarana dipastikan siap, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sesuai kesepakatan yaitu pada hari senin tanggal 15 Januari 2018, dan bertempat di dalam salah satu ruangan kelas sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan. Kegiatan ini dilakukan secara tertutup dan diikuti oleh 8 orang anggota kelompok dan 1 orang pemimpin kelompok. Dimana kegiatan konseling kelompok ini meliputi 4 tahap, yaitu: Tahap pertama (pembentukan) pada tahap ini peneliti mengucapkan salam (Assalamu'alaikum) serta berterima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudia berdoa bersama (doa memulai belajar) Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya kepada anggota kelompok, seperti menjelaskan nama, alamat, dan hobby. Anggota kelompok juga ikut serta untuk memperkenalkan diri mereka masing – masing, dan nama – nama mereka berinisial (K, NN, NH, PH, SM, PR, SN, SK), setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tata cara kegiatan konseling kelompok. Seperti menjelaskan pengertian konseling kelompok adapun pengertiannya layanan yang memberikan bantuan yaitu wawancara atau diskusi antara konselor dengan beberapa orang yang bergabung yang mempunyai masalah yang sama, tujuannya untuk memahami,

mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjadi lebih peka terhadap orang lain, dan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka. Menjelaskan azas – azas (kerahasiaan, kesukarelaan , keterbukaan, dan kenormatifan). Azas kerahasiaan adalah semua yang diungkapkan didalam kelompok yang berkaitan dengan masalah yang dibahas hanya dibicarakan didalam kelompok saja. Azas kesukarelaan yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh atau malu-malu. Azas keterbukaan adalah semua anggota kelompok mampu mengungkapkan perasaannya dan memberikan saran tanpa terpaksa. Dan azas kenormatifan adalah semua yang dibicarakan atau yang dilakukan dalam kelompok harus menggunakan cara yang santun dan tidak melanggar norma –norma. Tahap kedua (peralihan), pada tahap ini dimana pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai konseling kelompok, kemudian mengajak anggota kelompok untuk sedikit bermain agar tercipta suasana yang tidak tegang dan membosankan. Tahap ketiga (kegiatan inti), pada tahap ini pemimpin kelompok menyampaikan topik yang dibahas, sesuai dengan permasalahan (stres akademik) siswa yaitu sering gugup ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas. Peneliti meminta kepada masing-masing anggota kelompok, agar anggota kelompok memberikan saran terhadap permasalahan ini, adapun saran yang diberikan anggota kelompok seperti berlatih berbicara/ bernyanyi didepan kaca dan menonton dari youtube cara- cara agar tidak gugup kedepan kelas. Bagaimana cara mengurangi sikap sering gugup

ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model. Teknik pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan audio, model fisik, model hidup atau yang lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial, dan sarana yang digunakan pada kegiatan layanan ini adalah menayangkan video tips – tips percaya diri tampil didepan kelas. Adapun tujuan penayangan video tersebut berguna untuk menanamkan rasa percaya diri siswa, melatih mental siswa untuk terbiasa berhadapan di depan umum, dan dapat menghilangkan rasa takut . Tahap keempat (pengakhiran), Pada tahap ini. perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Dan pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Pembimbing kelompok meminta kepada anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat perubahan yang signifikan dengan perilaku siswa sebelum dan sesudah layanan. Perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi penilaian segera (laisseg) yang diisi oleh anggota kelompok setelah selesai melaksanakan layanan konseling kelompok. Hasil evaluasi dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.5
Understanding, Comfortable and Action (UCA) Konseling Kelompok
Pertemuan Pertama

No	Klien	Aspek Penilaian Segera (Laiseg)		
		<i>Undersanding</i> (Pemahaman)	<i>Comfortable</i> (Kenyamanan)	<i>Action</i> (Tindakan)
1	K	Mendapatkan pengalaman menyelesaikan dengan banyak teman	Senang mendapatkan pengalaman	Menjadikan referensi diri
2	NN	Mengetahui cara – cara agar tidak gugup untuk maju kedepan kelas	Senang bisa berbagi cerita bersama	Memberi solusi jika menemukan masalah yang sama
3	NH	Mengembangkan pemikiran positif	Senang	Akan berani maju kedepan kelas
4	PH	Dapat meningkatkan percaya diri	Senang	Berani maju kedepan kelas
5	SM	Lebih berkonsentrasi ketika tampil didepan kelas	Lega karena sudah mengungkapkan masalah dan mendapatkan sosuli	Mencoba solusi yang telah diberikan
6	PR	Lebih mampu menjawab pertanyaan di depan kelas	Senang	Mencoba maju kedepan kelas jika disuruh oleh guru
7	SN	Mendapatkan wawasan mengenai manfaat maju kedepan kelas	Lebih baik karena bisa membantu	Menjadi referensi diri
8	SK	Mengetahi cara agar tidak takut ke depan kelas	Senang	Memberi masukan pada siswa lain jika mengalami permasalahan yang sama

Berdasarkan hasil evaluasi penilaian segera (laiseg) pada table diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok untuk pertemuan pertama yang terkait dengan pokok bahasan masalah sering gugup ketika harus

menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas, sudah berhasil di laksanakan. Tanpa adanya tindak lanjut.

2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa terkait masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat.

Setelah rencana, kelengkapan siap dan sarana prasarana dipastikan siap, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sesuai kesepakatan yaitu pada hari Kamis tanggal 18 Januari 2018, dan bertempat di dalam salah satu ruangan kelas sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan. Kegiatan ini dilakukan secara tertutup dan diikuti oleh 8 orang anggota kelompok dan 1 orang pemimpin yaitu peneliti bernama Ika Prayuli. Dimana kegiatan konseling kelompok ini meliputi 4 tahap, yaitu: Tahap pertama (pembentukan) pada tahap ini peneliti mengucapkan salam (Assalamu'alaikum) serta berterima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudia berdoa bersama (doa memulai belajar) Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya kepada anggota kelompok, seperti menjelaskan nama, alamat, dan hobby. Anggota kelompok juga ikut serta untuk memperkenalkan diri mereka masing – masing, dan nama – nama mereka berinisial (K, NN, NH, PH, SM, PR, SN, SK), setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tata cara kegiatan konseling kelompok. Seperti menjelaskan pengertian konseling kelompok adapun pengertiannya layanan yang memberikan bantuan yaitu wawancara atau diskusi antara konselor dengan beberapa orang yang bergabung yang mempunyai masalah yang sama, tujuannya untuk

memahami, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjadi lebih peka terhadap orang lain, dan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka. Menjelaskan azas – azas (kerahasiaan, kesukarelaan , keterbukaan, dan kenormatifan). Azas kerahasiaan adalah semua yang diungkapkan didalam kelompok yang berkaitan dengan masalah yang dibahas hanya dibicarakan didalam kelompok saja. Azas kesukarelaan yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh atau malu-malu. Azas keterbukaan adalah semua anggota kelompok mampu mengungkapkan perasaannya dan memberikan saran tanpa terpaksa. Dan azas kenormatifan adalah semua yang dibicarakan atau yang dilakukan dalam kelompok harus menggunakan cara yang santun dan tidak melanggar norma –norma. Tahap kedua (peralihan), pada tahap ini dimana pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga mempelajari suasana anggota kelompok agar tercipta suasana yang diinginkan. Tahap ketiga (kegiatan inti), pada tahap ini pemimpin kelompok menyampaikan topik yang dibahas, sesuai dengan permasalahan (stres akademik) siswa yaitu masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat. Peneliti meminta kepada masing-masing anggota kelompok, agar anggota kelompok memberikan saran terhadap permasalahan ini, adapun saran yang diperoleh adalah seharusnya sebelum ujian dimulai, jauh-jauh hari seharusnya sudah rajin mengulang pelajaran dirumah. Bagaimana cara mengurangi stres saat akan menghadapi ujian karena

harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model. Pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan audio, model fisik, model hidup atau yang lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial. Sarana yang digunakan pada kegiatan layanan ini adalah menayangkan video cara – cara agar berhasil dalam latihan, ulangan dan ujian sekolah. Pemimpin kelompok juga memberikan tips agar tidak stres dalam menghadapi ujian, seperti buat persiapan yang matang, rajin mengulang pelajaran dirumah, dan perbanyak doa. Tahap keempat (pengakhiran), Pada tahap ini perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Tapi pada pertemuan kali ini kegiatan konseling kelompok belum sepenuhnya berhasil dilaksanakan, karena hanya 5 orang siswa (K, NH, PH, SM, dan SK) saja yang mampu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan gagasan dan ide terhadap permasalahan yang dibahas dalam kelompok. Dan 3 orang siswa (NN, PR dan SN) tidak mampu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan gagasan dan ide terhadap permasalahan, dan tidak mampu memberikan saran atau jalan keluar dari permasalahan yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok. Ketidakberhasilan pada layanan ini dapat

dilihat dari hasil evaluasi penilaian segera (laiseg) yang diisi oleh anggota kelompok setelah selesai melaksanakan layanan konseling kelompok. Hasil evaluasi dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.6
Understanding, Comfortable and Action (UCA) Konseling Kelompok
Pertemuan Kedua

No	Klien	Aspek Penilaian Segera (Laiseg)		
		<i>Undersanding</i> (Pemahaman)	<i>Comfortable</i> (Kenyamanan)	<i>Action</i> (Tindakan)
1	K	Mengetahui cara – cara untuk berhasil dalam ujian	Senang	Akan rajin belajar dirumah
2	NN	Belum memahami cara – cara menghadapi ujian	-	
3	NH	Mengembangkan pemikiran positif	Senang	Belajar pada jauh hari sebelum ujian
4	PH	Menambah pengalaman baru	Lega karena sudah mengungkapkan masalah dan mendapatkan sosuli	Membuat kelompok belajar bersama
5	SM	Menambah ilmu pengetahuan	Senang	Lebih berkonsentrasi ketika ujian
6	PR	Belum memahami solusi yang diberikan dalam kegiatan kelompok	-	-
7	SN	Belum memahami solusi yang diberikan dalam kegiatan kelompok	-	-
8	SK	Mengetahi cara belajar yang benar	Senang	Menjadi referensi diri ketika ujian

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa hanya ada 3 orang siswa (NN, PR, dan SN) yang tidak mampu mengembangkan kemampuan berkomunikasi,

menerima dan menyampaikan gagasan dan ide terhadap permasalahan, dan tidak mampu memberikan saran atau jalan keluar dari permasalahan yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok. Maka dari itu peneliti menyimpulkan untuk melakukan kegiatan konseling kelompok kembali pada pertemuan ketiga pada hari Sabtu tanggal 20 Januari 2018. Dimana kegiatan konseling kelompok meliputi 4 tahap, yaitu: Tahap pertama (pembentukan) pada tahap ini peneliti mengucapkan salam (Assalamu'alaikum) serta berterima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudia berdoa bersama (doa memulai belajar) Pemimpin kelompok kelompok memperkenalkan dirinya kepada anggota kelompok , seperti menjelaskan nama, alamat, dan hobby. Anggota kelompok juga ikut serta untuk memperkenalkan diri mereka masing – masing, dan nama – nama mereka berinisial (K, NN, NH, PH,SM, PR, SN, SK), setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tata cara kegiatan konseling kelompok. Seperti menjelaskan pengertian konseling kelompok adapun pengertiannya layanan yang memberikan bantuan yaitu wawancara atau diskusi antara konselor dengan beberapa orang yang bergabung yang mempunyai masalah yang sama, tujuannya untuk memahami, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjadi lebih peka terhadap orang lain, dan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka. Menjelaskan azas – azas (kerahasiaan, kesukarelaan , keterbukaan, dan kenormatifan). Azas kerahasiaan adalah semua yang diungkapkan didalam kelompok yang berkaitan dengan masalah yang dibahas hanya dibicarakan didalam kelompok saja. Azas kesukarelaan yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh atau malu-malu. Azas

keterbukaan adalah semua anggota kelompok mampu mengungkapkan perasaannya dan memberikan saran tanpa terpaksa. Dan azas kenormatifan adalah semua yang dibicarakan atau yang dilakukan dalam kelompok harus menggunakan cara yang santun dan tidak melanggar norma –norma. Tahap kedua (peralihan), pada tahap ini dimana pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga mempelajari suasana anggota kelompok agar tercipta suasana yang diinginkan. Tahap ketiga (kegiatan inti), pada tahap ini pemimpin kelompok menyampaikan topik yang dibahas, sesuai dengan permasalahan (stres akademik) siswa yaitu masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat. Peneliti meminta kepada masing-masing anggota kelompok, agar anggota kelompok memberikan saran terhadap permasalahan ini, adapun saran yang diperoleh adalah seharusnya sebelum ujian dimulai, jauh-jauh hari seharusnya sudah rajin mengulang pelajaran dirumah. Bagaimana cara mengurangi stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model. Pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan audio, model fisik, model hidup atau yang lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang

hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial. Sarana yang digunakan pada kegiatan layanan ini adalah menayangkan video cara – cara agar berhasil dalam latihan, ulangan dan ujian sekolah. Pada kegiatan ini pemimpin kelompok memfokuskan keberhasilan layanan pada siswa (NN, PR dan SN) dan pemimpin kelompok membangun kerja sama dengan anggota kelompok lainnya untuk saling membantu dalam memberikan solusi dalam permasalahan yang dihadapi.

Pemimpin kelompok juga memberikan tips agar tidak stres dalam menghadapi ujian, seperti buat diskusi kelompok, belajar bersama dirumah teman, persiapan yang matang, rajin mengulang pelajaran dirumah, dan perbanyak doa. Tahap keempat : Pada tahap ini perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Pembimbing kelompok meminta kepada anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat perubahan yang signifikan dalam pertemuan ketiga, hal ini dapat dilihat dengan adanya perubahan pada perilaku siswa sebelum dan sesudah layanan, khususnya pada siswa yang menjadi fokus permasalahan (NN, PR dan SN). Perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi penilaian segera (laiseg) yang diisi oleh anggota kelompok setelah selesai melaksanakan layanan konseling kelompok. Hasil evaluasi dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.7
Understanding, Comfortable and Action (UCA) Konseling Kelompok
Pertemuan Ketiga

No	Klien	Aspek Penilaian Segera (Laiseg)		
		<i>Undersanding</i> (Pemahaman)	<i>Comfortable</i> (Kenyamanan)	<i>Action</i> (Tindakan)
1	K	Mengetahui cara – cara untuk berhasil dalam ujian	Senang	Akan belajar lebih efektif
2	NN	Memahami cara – cara menghadapi ujian	Senang	Membuat notes pelajaran
3	NH	Mengembangkan pemikiran positif	Senang	Belajar pada jauh hari sebelum ujian
4	PH	Menambah pengalaman baru	Lega karena sudah mengungkapkan masalah dan mendapatkan sosuli	Membuat kelompok belajar bersama
5	SM	Menambah ilmu pengetahuan	Senang	Lebih berkonsentrasi ketika ujian
6	PR	Memahami solusi yang diberikan dalam kegiatan kelompok	Senang mendapatkan pengalaman	Membuat kelompok belajar
7	SN	Memahami solusi yang diberikan dalam kegiatan kelompok	Berbagi cerita bersama	Membuat notes pelajaran
8	SK	Mengetahi cara belajar yang benar	Senang	Menjadi referensi diri ketika ujian

Berdasarkan kegiatan konseling kelompok yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 20 Januari 2018 dapat dilihat dari hasil evaluasi penilaian segera (laiseg) pada table diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok untuk pertemuan ketiga yang terkait dengan pokok bahasan masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat, sudah berhasil di laksanakan. Tanpa adanya tindak lanjut.

3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa terkait masalah sering dibanding - bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orang tuanya.

Setelah rencana, kelengkapan siap dan sarana prasarana dipastikan siap, kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sesuai kesepakatan yaitu pada hari Rabu tanggal 24 Januari 2018, dan bertempat di dalam salah satu ruangan kelas sekolah SMK Harapan Mekar 2 Medan. Kegiatan ini dilakukan secara tertutup dan diikuti oleh 8 orang anggota kelompok dan 1 orang pemimpin yaitu peneliti bernama Ika Prayuli. Dimana kegiatan konseling kelompok ini meliputi 4 tahap, yaitu: Tahap pertama (pembentukan) pada tahap ini peneliti mengucapkan salam (Assalamu'alaikum) serta berterima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudia berdoa bersama (doa memulai belajar) Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya kepada anggota kelompok, seperti menjelaskan nama, alamat, dan hobby. Anggota kelompok juga ikut serta untuk memperkenalkan diri mereka masing – masing, dan nama – nama mereka berinisial (K, NN, NH, PH, SM, PR, SN, SK), setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tata cara kegiatan konseling kelompok. Seperti menjelaskan pengertian konseling kelompok adapun pengertiannya layanan yang memberikan bantuan yaitu wawancara atau diskusi antara konselor dengan beberapa orang yang bergabung yang mempunyai masalah yang sama, tujuannya untuk memahami, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjadi lebih peka terhadap orang lain, dan belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka. Menjelaskan azas – azas (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan,

dan kenormatifan). Azas kerahasiaan adalah semua yang diungkapkan didalam kelompok yang berkaitan dengan masalah yang dibahas hanya dibicarakan didalam kelompok saja. Azas kesukarelaan yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh atau malu-malu. Azas keterbukaan adalah semua anggota kelompok mampu mengungkapkan perasaannya dan memberikan saran tanpa terpaksa. Dan azas kenormatifan adalah semua yang dibicarakan atau yang dilakukan dalam kelompok harus menggunakan cara yang santun dan tidak melanggar norma –norma. Tahap kedua (peralihan), pada tahap ini dimana pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga mempelajari suasana anggota kelompok agar tercipta suasana yang diinginkan. Tahap ketiga (kegiatan inti), pada tahap ini pemimpin kelompok menyampaikan topik yang dibahas, sesuai dengan permasalahan (stres akademik) siswa yaitu masalah sering dibanding - bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orang tuanya. Peneliti meminta kepada masing-masing anggota kelompok, agar anggota kelompok memberikan masukan atau saran seperti, memberanikan diri berbicara dengan orangtua bahwa kita itu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Cara mengurangi stres mengenai masalah sering dibanding - bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orang tuanya dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model. Pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada

klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan audio, model fisik, model hidup atau yang lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial. Sarana yang digunakan pada kegiatan layanan ini adalah menayangkan video adalah menggunakan model penayangan video tentang motivasi diri bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda - beda, dan pemimpin kelompok memberikan penegasan bahwasannya masing – masing anak itu memiliki potensi yang berbeda – beda, setiap manusia itu mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing – masing. Baik itu dalam pelajaran, keahlian dan seni. Tahap keempat (pengakhiran), Pada tahap ini perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Pembimbing kelompok meminta kepada anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan, adapun hasil yang diperoleh setelah dilakukannya kegiatan konseling kelompok terkait masalah diatas ialah, bahwa intinya kita harus paham sampaimana kemampuan atau potensi yang kita miliki. Dan terlihat perubahan yang signifikan dengan perilaku siswa sebelum dan sesudah layanan. Perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi penilaian segera (laisseg) yang diisi oleh anggota kelompok setelah selesai melaksanakan layanan konseling kelompok. Hasil evaluasi dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.8
Understanding, Comfortable and Action (UCA) Konseling Kelompok
Pertemuan Keempat

No	Klien	Aspek Penilaian Segera (Laiseg)		
		<i>Undersanding</i> (Pemahaman)	<i>Comfortable</i> (Kenyamanan)	<i>Action</i> (Tindakan)
1	K	Memahami bahwa setiap orang itu berbeda – beda	Lega karena sudah mengungkapkan masalah dan mendapatkan sosoli	Memotivasi diri sendiri
2	NN	Menambah wawasan baru tentang pemahaman diri	Lebih rileks	Menjadi pribadi yang lebih baik
3	NH	Lebih percaya diri	Senang	Memberi solusi jika menemukan masalah yang sama
4	PH	Mengembangkan pemikiran positif	Lega bisa berbagi cerita bersama teman	Berani mengemukakan keinginan
5	SM	Lebih memahami orangtua	Merasa lebih baik	Mencoba solusi yang telah diberikan
6	PR	Lebih mampu menghadapi pertanyaan dari orangtua	Senang	Menggali kemampuan yang dimiliki
7	SN	Mendapatkan pengalaman	Lebih baik karena bisa membantu	Menjadi referensi diri
8	SK	Mengerti keinginan orangtua	Senang	Menunjukkan kepada orang tua bahwa ia memiliki kemampuan yang berbeda dibidang lain

Berdasarkan hasil evaluasi penilaian segera (laiseg) pada table diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok untuk pertemuan keempat yang terkait dengan pokok bahasan masalah sering dibanding –

bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orangtuanya. Telah berhasil dilaksanakan, tanpa adanya tindak lanjut.

C. Diskusi Hasil Penelitian

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam membahas dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok serta dapat membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai – nilai kehidupan, cita – cita, tujuan serta sikap tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu.

Behavior adalah pendekatan yang meyakini bahwa manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek, manusia mampu untuk berefleksi atas tingkahnya sendiri, manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah lakunya dan mengontrol perilakunya sendiri, dan manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dapat di pengaruhi oleh perilaku orang lain

Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik fisik ataupun psikologis.

Layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengurangi stres akademik siswa kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan terjadi

pengurangan pada stres akademik yang dialami siswa. Hal ini dapat dilihat dari pendapat siswa K, NN, NH, PH, SM, PR, SN, SK (layanan konseling kelompok), yang mengatakan :

Saya merasa senang bu, karena didalam kegiatan layanan konseling kelompok ini saya lebih berani dalam mengungkapkan pendapat, belajar untuk menghargai perkataan teman, membangun motivasi diri, dan saya menyadari bahwa setiap individu itu berbeda – beda. Melalui kegiatan ini kita lebih bisa mengendalikan diri, dan dapat terhindari dari stres akademik atau stres terhadap pelajaran.

Kemudian melalui hasil observasi, stres akademik pada beberapa siswa tersebut berada dalam kategori yang baik meskipun belum dalam persentase yang berbeda dan belum optimal.

Pada pertemuan pertama para anggota kelompok merasa antusias dalam mengikuti kegiatan layanan, peneliti melaksanakan layanan sesuai tahap-tahap kegiatan, seperti tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan pengakhiran. Hasil yang diperoleh pada pertemuan pertama sudah menunjukkan perubahan penurunan tingkat stres akademik terkait masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.

Pada pertemuan kedua peneliti kembali melakukan layanan sesuai dengan tahap-tahap kegiatan seperti tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan pengakhiran. terkait masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat. Tapi pada pertemuan kali ini kegiatan konseling kelompok belum sepenuhnya berhasil dilaksanakan, maka dari

itu peneliti kembali melaksanakan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ketiga sebagai tahap lanjutan untuk lebih menguatkan hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok terkait dengan masalah stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat.

Pada pertemuan ketiga dilakukan dengan mengacu pada hasil evaluasi pertemuan kedua, sehingga hambatan dan ketidak berhasilan pada pertemuan kedua dapat diminimalisir dan diperbaiki.

Pertemuan keempat peneliti kembali melakukan layanan sesuai dengan tahap-tahap kegiatan seperti tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan pengakhiran, terkait masalah sering dibanding- bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orangtuanya. Adapun hasil yang diperoleh pada pertemuan keempat menunjukkan perubahan penurunan tingkat stres akademik.

Menurut Winkel (2004:420) : “Pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pandangan ini melihat individu sebagai produk dari kondisioning sosial, sedikit sekali melihat potensi individu sebagai prosedur lingkungan. Pada awal pendekatan ini hanya mempercayai hal dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian (radical behaviorism), dan dikembangkan lebih lanjut yang mulai menerima fenomena yang abstrak seperti id, ego, super ego dan ilusi. Pendekatan ini memandang perilaku yang malas justru sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru.”

Hasil observasi dalam mengurangi stres akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior pada pertemuan keempat menunjukkan bahwa adanya pengurangan terhadap stres akademik.

D. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, karena masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan menganalisa data hasil penelitian. Keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut :

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian
3. Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah saja, sehingga persoalan-persoalan yang berhubungan dengan stres akademik pada siswa belum tentu dapat terminimalisir dengan layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling.

Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar wawancara yang baik, ditambah dengan kurangnya buku pedoman atau referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik merupakan keterbatasan penulis yang tidak

dapat dihindari, oleh karena itu dengan terbuka penulis mengharapkan saran dan kriteria yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan – tulisan dimasa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Harapan Mekar 2 Medan mengenai Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018, sebagai akhir dari hasil penelitian ini peneliti menarik kesimpulan bahwa, guru BK di sekolah tersebut latar belakang pendidikannya bukan dari pendidikan bimbingan dan konseling. Dan setelah dilaksanakannya Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Harapan Mekar 2 Medan Tahun Ajaran 2017/ 2018, maka diambil kesimpulan :

1. Siswa yang permasalahannya sering gugup ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas. Pada pelaksanaan pertemuan pertama, kegiatan layanan tersebut berjalan dengan baik, karena peneliti melihat adanya perubahan positif pada diri anggota kelompok melalui penilaian segera (laiseg).
2. Siswa yang permasalahannya stres saat akan menghadapi ujian karena harus mengulang semua pelajaran dalam waktu singkat. Pada pelaksanaan pertemuan kedua, kegiatan layanan belum berhasil, maka dari itu peneliti melakukan kegiatan konseling kelompok kembali untuk pertemuan

3. ketiga dengan pembahasan topik yang sama. Pada pelaksanaan kegiatan kali ini, kegiatan konseling kelompok berjalan dengan baik dan berhasil.
4. Siswa yang permasalahannya sering dibanding – bandingkan kepintarannya dengan orang lain oleh orangtuanya. Pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kali ini, telah berhasil dilaksanakan serta berjalan dengan baik, karena peneliti melihat adanya perubahan tingkah laku yang positif siswa.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran pada beberapa pihak, antaranya :

1. Bagi guru bimbingan konseling, hendaknya lebih memperhatikan tekanan akademik yang dialami siswa yang berujung membuat mereka stres, salah satunya dengan mengefektifkan layanan konseling kelompok.
2. Bagi pihak sekolah hendaknya menempatkan guru Bimbingan Konseling guna layanan konseling bisa diefektifkan secara maksimal.
3. Bagi siswa sebagai remaja dituntut untuk menjalani semua sistem akademik yang baik walaupun memiliki tekanan, hendaknya siswa bisa mengatasi stres yang dihadapi dengan tidak membiarkan stres tersebut berlarut- larut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. 2015. *Konseling Kelompok Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Arikunto, Suharsimi. 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakar, Abu. 2014. *Pengantar Pengembangan Kepribadian Konselor*. Binjai: Difa Grafika
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Gantina Komalasari, Dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta. Indeks
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mugiarso, Heru dkk. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang. UUNES Press.
- Musbikin, Jas Ungguh. 2010. *Kiat-kiat Melawan Stres*. Surabaya: Jawara
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, dkk. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rahmawati, Dania Dwi. 2011. Pengaruh *Self Effeciacy* Terhadap Stress Akadmeik apada Siswa Kelas VII Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2011/ 2012. Sripsi jurusan USU Medan.
- Santrok, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta
- Susanna. 2007. *Gambaran Stres Akademik pada Pelajaran yang Mengalami Sindrom Hurried Child di Sekolah Chandra Kusuma Tahun Ajaran 2007/ 2008*. Sripsi di Jurusan USU Medan : Tidak diterbitkan
- Tohirin. 2013. *Edisi Revisi Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Rajawali Pers
- Walgito, Bimo. 2007. *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Wibowo Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel, W. S. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- <http://nudisaku.blogspot.com> Jurnal Hadi, Ahmad. 2013. *Teori Belajar Behavioristik*; (diakses tanggal 05 Desember 2017)

<http://konselingkita.com>, Jurnal Bariyah, Khairul, 2012 *Stres Akademik* (Online);
(diakses tanggal 11 November 2017)

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Biodata

1. Nama Lengkap : Ika Prayuli
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/ Tanggal Lahir : Belawan/ 11 Juli 1995
4. Anak Ke : 1(Pertama)
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Status : Belum Kawin
7. Agama : Islam
8. Alamat : Jl. Jala IX Lingk IV Paya Pasir
Medan Marelan

II. Riwayat Keluarga

1. Nama Orangtua
Ayah : Zainal Abidin
Ibu : Siti Suharni
2. Pekerjaan
Ayah : Wiraswasta
Ibu : Ibu Rumah Tangga
3. Jumlah Anak : 4 (Empat)
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Agama : Islam
6. Alamat : Jl. Jala IX Link IV Paya Pasir
Medan Marelan

III. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2000 – 2001 : TKA Nurul Masithah Labuhan
2. Tahun 2001 - 2007 : SDN 060955 Medan Marelan
3. Tahun 2007 - 2010 : MTs Muhammadiyah Sidomulyo
4. Tahun 2010 - 2013 : MA Muhammadiyah Sidomulyo
5. Terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2014- 2018

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama Sekolah : SMK Harapan Mekar 2 Medan

Kelas : X

Pertemuan : Pertama

Waktu : 1 x 45 Menit

Tahun Ajaran : 2017/ 2018

- A. Materi Layanan : Mengemukakan masalah stres akademik yang dihadapi siswa
- B. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- C. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Agar permasalahan yang dialami anggota kelompok dapat teratasi
- E. Bidang Bimbingan : Pribadi
- F. Tugas Perkembangan : Mampu menghadapi dan mengatasi tekanan akademik disekolah
- G. Rumusan Kompetensi : Siswa dapat memahami akibat yang ditimbulkan dari stres akademik, siswa bisa mengeksplorasikan masalah yang berkenaan dengan stres akademik.
- H. Kompetensi Dasar :
 - Siswa dapat mengerti dan memahami mengapa terjadinya tekanan akademik

- Siswa dapat mengatasi dan mengurangi tekanan/ stres akademik yang dialami
- Siswa dapat mengaplikasikan manfaat dari pelaksanaan konseling kelompok pertemuan ini dalam kehidupan sehari – hari

- I. Sasaran Layanan : Siswa yang mengalami stres akademik (8 siswa kelas X)
- J. Metode : Diskusi
- K. Pertemuan : Pertama
- L. Penyelenggara : Ika Prayuli
- M. Lingkup Pembicaraan :
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Fokus Topik : dari pemimpin kelompok “ Stres Akademik”
 3. Topik yang dibahas :
 - Sering gugup ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan saat disuruh maju kedepan kelas
- N. Tahap – tahap proses kegiatan

Keseluruhan kegiatan kelompok dibagi dalam 4 tahap, sebagai berikut :

➤ Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan atau proses memasukkan diri kedalam kehidupan kelompok. Hal- hal yang dibicarakan dalam tahap ini meliputi penjelasan tentang pengertian, tujuan, cara – cara pelaksanaan dan azas- azas yang digunakan dalam konseling kelompok, khususnya

layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan menggunakan teknik pembentukan tingkah laku model.

➤ Tahap Peralihan

Dalam hal ini para anggota kelompok dituntut untuk membuka diri bahkan mengemukakan masalah yang dihadapinya. Pembimbing kelompok memantapkan azas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan terhadap seluruh anggota sehingga mereka mampu menjalani suasana dalam tahap berikutnya dengan baik.

➤ Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kegiatan kelompok, karena di dukung oleh keberhasilan kedua tahap sebelumnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok sebisa mungkin menggali permasalahan yang dialami siswa, sehingga siswa bisa mengemukakan masalah yang dihadapinya. Pada tahap ini pemimpin kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model, dimana teknik pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang digunakan untuk membentuk tingkah laku baru yang positif pada siswa, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, yang dapat digunakan seperti audio, model fisik, tayangan video dan lain- lain. Salah satu sarana yang digunakan pada teknik ini adalah menggunakan model penayangan video tentang tips – tips percaya diri tampil didepan kelas.

➤ Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Pembimbing kelompok meminta kepada anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan.

O. Rencana Penelitian :

1. Penilaian segera : Siswa secara aktif mampu mengikuti proses berlangsungnya kegiatan konseling kelompok
2. Penilaian jangka panjang : Menilai perubahan siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok

Medan, Januari 2018

Peneliti,

Ika Prayuli
NPM. 1402080020

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama Sekolah : SMK Harapan Mekar 2 Medan

Kelas : X

Pertemuan : Ketiga

Waktu : 1 x 45 Menit

Tahun Ajaran : 2017/ 2018

- A. Materi Layanan : Mengemukakan masalah stres akademik yang dihadapi siswa
- B. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- C. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Agar permasalahan yang dialami anggota kelompok dapat teratasi
- E. Bidang Bimbingan : Pribadi
- F. Tugas Perkembangan : Mampu menghadapi dan mengatasi tekanan akademik disekolah
- G. Rumusan Kompetensi : Siswa dapat memahami akibat yang ditimbulkan dari stres akademik, siswa bisa mengeksplorasikan masalah yang berkenaan dengan stres akademik.
- H. Kompetensi Dasar :
- Siswa dapat mengerti dan memahami mengapa terjadinya tekanan akademik

- Siswa dapat mengatasi dan mengurangi tekanan/ stres akademik yang dialami
- Siswa dapat mengaplikasikan manfaat dari pelaksanaan konseling kelompok pertemuan ini dalam kehidupan sehari – hari

I. Sasaran Layanan : Siswa yang mengalami stres akademik (8 siswa kelas X)

J. Metode : Diskusi

K. Pertemuan : Ketiga

L. Penyelenggara : Ika Prayuli

M. Lingkup Pembicaraan :

4. Sifat Topik : Topik Tugas

5. Fokus Topik : dari pemimpin kelompok “ Stres Akademik”

6. Topik yang dibahas :

- Sering dibanding – bandingkan kepiintarannya dengan orang lain oleh orang tuanya.

N. Tahap – tahap proses kegiatan pada topik sering gugup ketika harus menjadi pemimpin diskusi dan disuruh maju kedepan kelas, kegiatan kelompok dibagi dalam 4 tahap, sebagai berikut :

➤ Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan atau proses memasukkan diri kedalam kehidupan kelompok. Hal- hal yang dibicarakan dalam tahap ini meliputi penjelasan tentang pengertian, tujuan, cara – cara pelaksanaan dan azas- azas yang digunakan dalam konseling kelompok, khususnya

layanan konseling kelompok pendekatan behavior dengan menggunakan teknik pembentukan tingkah laku model.

➤ Tahap Peralihan

Dalam hal ini para anggota kelompok dituntut untuk membuka diri bahkan mengemukakan masalah yang dihadapinya. Pembimbing kelompok memantapkan azas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan terhadap seluruh anggota sehingga mereka mampu menjalani suasana dalam tahap berikutnya dengan baik.

➤ Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kegiatan kelompok, karena di dukung oleh keberhasilan kedua tahap sebelumnya. Pada tahap ini pemimpin kelompok sebisa mungkin menggali permasalahan yang dialami siswa, sehingga siswa bisa mengemukakan masalah yang dihadapinya. Pada tahap ini pemimpin kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku model, dimana teknik pembentukan tingkah laku model adalah teknik yang digunakan untuk membentuk tingkah laku baru yang positif pada siswa, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, yang dapat digunakan seperti audio, model fisik, tayangan video dan lain- lain. Salah satu sarana yang digunakan pada teknik ini adalah menggunakan model penayangan video tentang motivasi diri, dan pemimpin kelompok memberikan penegasan bahwasannya masing –

masing anak itu memiliki potensi yang berbeda – beda, setiap manusia itu mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing – masing. Baik itu dalam pelajaran, keahlian dan seni.

➤ Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Pembimbing kelompok meminta kepada anggota kelompok menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan dan pesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan.

O. Rencana Penelitian :

3. Penilaian segera : Siswa secara aktif mampu mengikuti proses berlangsungnya kegiatan konseling kelompok
4. Penilaian jangka panjang : Menilai perubahan siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok

Medan, Januari 2018

Peneliti,

Ika Prayuli

NPM. 1402080020

Lampiran 3

Hasil Observasi Pada Waktu Layanan

No	Aspek yang diamati	Hasil
1	Antusias Siswa dalam Layanan Konseling kelompok d. Mendengarkan pembahasan yang menjadi pokok permasalahan dalam kelompok. e. Berani mengeluarkan pendapat. f. Berani menanggapi pendapat.	√ √ √
2	Perilaku Siswa c. Positif - Displin dalam kelompok - Disiplin dalam kehadiran d. Negatif - Mengabaikan pendapat teman - Mengganggu teman	√ √ √
3	Interaksi siswa dengan didalam kelompok d. Mudah bergaul pada teman e. Cara berkomunikasi dengan teman f. Tidak ada jarak dengan lawan jenis	√

Lampiran 4

Hasil Wawancara Guru BK Setelah Layanan

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Menurut Bapak/ Ibu apakah ada perubahan sikap yang terjadi pada siswa yang mengalami stres akademik setelah diberikan layanan?	Iya, setelah diberikan layanan, saya merasa ada perubahan tingkah laku siswa khususnya yang mengalami stres akademik.
2.	Apakah Bapak/ Ibu ikut melibatkan guru-guru lain dalam proses pengentasan masalah stres akademik yang di alami siswa?	Iya, pastinya saya melibatkan guru-guru lain, khususnya wali kelas mereka. Agar mereka juga memperhatikan anak didiknya.
3.	Setelah dilaksanakannya layanan, apakah ada peningkatan belajar pada siswa yang mengalami stres akademik?	Ya, memang tidak banyak. Tapi ada memang yang saya lihat lebih bersungguh-sungguh dalam belajarnya. Apalagi siswa yang sering dibanding – bandingkan oleh orangtuanya dengan orang lain.
4.	Apakah Bapak/ Ibu melihat siswa yang mengalami stres akademik sudah ada peningkatan kepercayaan diri?	Iya, ada. Sudah mulai berani dalam jika disuruh kedepan kelas
5.	Menurut Bapak/ Ibu setelah diberikannya layanan apakah masih ada siswa yang mengalami tekanan dalam belajar?	Sepertinya masih ada.
6.	Setelah diberikan layanan apakah masih ada siswa yang menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka?	Ada, tapi tidak seperti sebelum dilaksanakannya kegiatan layanan konseling kelompok

Hasil Wawancara Siswa Setelah Layanan

Nama Inisial : K

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Apakah ada perubahan didalam diri kamu setelah mengikuti layanan?	Iya bu, saya merasa setelah saya mengikuti kegiatan ini saya merasa lebih baik dan percaya diri
2.	Setelah kamu mengikuti layanan , apakah kamu lebih bisa mengendalikan diri agar tidak mengalami stres dalam belajar kembali?	Bisa bu, walaupun sedikit. Yang penting saya sudah mengerti diri saya.
3.	Apakah kamu bisa mengembalikan rasa kepercayaan diri kamu setelah perilaku stres akademik kamu berkurang?	Inshaallah saya bisa bu.
4.	Apa kamu lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar setelah mengikuti layanan ?	Iya bu, walaupun hanya sedikit. Tapi saya akan terus belajar bu,
5.	Menurut kamu apakah setelah mengikuti layanan kamu tidak takut gagal lagi dalam ujian ?	Saya tidak takut gagal bu, saya akan mencobanya kembali dan belajar dengan lebih rajin
6.	Menurut kamu, apakah tingkat kecemasan yang kamu miliki akibat stres semakin berkurang setelah melakukan layanan?	Iya bu, saya rasa berkurang. Karena saya merasa saya sudah lebih tenang dan tidak memiliki pemikiran yang buruk. Apalagi saya lega karena bisa berbicara dengan orangtua saya bahwa saya akan mengusahakan yang terbaik

Lampiran 5

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

(Pengentasan Masalah) PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?
Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal Layanan : 15 Januari 2018
Jenis layanan : Konseling Kelompok
Pemberi layanan : Ika Prayuli
3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?
Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :
 - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?
Jawab: Mendapatkan pengalaman menyelesaikan dengan banyak teman
 - b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?
Jawab : Senang mendapatkan pengalaman
 - c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?
Jawab : Menjadi referensi diri
4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?
 - a. 95 % - 100 %
 - b. 75 % - 94 %
 - c. 50% - 74 %
 - d. 30 % - 49 %
 - e. 10 % - 29 %
5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Saya berharap kegiatan ini sering dilakukan.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018

Nama Pengisi : K

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?

Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal Layanan : 15 Januari 2018

Jenis layanan : Konseling Kelompok

Pemberi layanan : Ika Prayuli

3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?

Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :

- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?

Jawab: Mengetahui cara-cara agar tidak gugup jika maju kedepan kelas

- b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : Senang bisa berbagi cerita bersama teman.

- c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?

Jawab : Memberikan solusikepada teman jika menemukan masalah yang sama.

4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?

a. 95 % - 100 % b. 75 % - 94 % **c. 50% - 74 %**

d. 30 % - 49 % e. 10 % - 29 %

5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : harapan saya, semoga masalah yang kita alami cepat selesai.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018

Nama Pengisi : NN

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?
Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal Layanan : 15 Januari 2018
Jenis layanan : Konseling Kelompok
Pemberi layanan : Ika Prayuli
3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?
Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :
 - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?
Jawab: Mengembangkan pemikiran positif.
 - b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?
Jawab : Senag mendapatkan pengalaman
 - c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?
Jawab : Akan berani maju kedepan kelas
4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?
 - a. 95 % - 100 %
 - b. 75 % - 94 %
 - c. 50% - 74 %
 - d. 30 % - 49 %
 - e. 10 % - 29 %
5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Saya berharap kegiatan ini sering dilakukan.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018
Nama Pengisi : **NH**

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?
Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal Layanan : 15 Januari 2018
Jenis layanan : Konseling Kelompok
Pemberi layanan : Ika Prayuli
3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?
Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :
 - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?
Jawab: Dapat meningkatkan percaya diri.
 - b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?
Jawab : Senang mendapatkan pengalaman
 - c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?
Jawab : Akan berani maju kedepan kelas.
4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?
 - a. 95 % - 100 %
 - b. 75 % - 94 %
 - c. 50% - 74 %
 - d. 30 % - 49 %
 - e. 10 % - 29 %
5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Saya sangat senang bisa berbagi cerita bersama teman.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018
Nama Pengisi : **PH**

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?

Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal Layanan : 15 Januari 2018

Jenis layanan : Konseling Kelompok

Pemberi layanan : Ika Prayuli

3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?

Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :

- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?

Jawab: Lebih berkonsentrasi lagi jika disuruh maju kedepan kelas.

- b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : Lega karena sudah mengungkapkan masalah yang dihadapi.

- c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?

Jawab : Mencoba solusi yang diberikan.

4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?

- a. 95 % - 100 % b. 75 % - 94 % c. 50% - 74 %
d. 30 % - 49 % e. 10 % - 29 %

5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : Saya berharap kegiatan ini sering dilakukan.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018

Nama Pengisi : **SM**

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?
Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal Layanan : 15 Januari 2018
Jenis layanan : Konseling Kelompok
Pemberi layanan : Ika Prayuli
3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?
Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :
 - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?
Jawab: Lebih mampu menjawab pertanyaan didepan kelas.
 - b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?
Jawab : Senang mendapatkan pengalaman
 - c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan ?
Jawab : Mencoba maju kedepan kelas jika ada kesempatan
4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?
 - a. 95 % - 100 %
 - b. 75 % - 94 %
 - c. 50% - 74 %
 - d. 30 % - 49 %
 - e. 10 % - 29 %
5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Saran saya lebih banyak permainan lagi.

Tanggal Mengisi :15 Januari 2018
Nama Pengisi : **PR**

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?
Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal Layanan : 15 Januari 2018
Jenis layanan : Konseling Kelompok
Pemberi layanan : Ika Prayuli
3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?
Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :
 - a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?
Jawab: Mendapatkan wawasan mengenai manfaat maju kedepan kelas.
 - b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?
Jawab : Merasa lebih baik, karena bisa membantu teman.
 - c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan
Jawab : Menjadi referensi diri
4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?
 - a. 95 % - 100 %
 - b. 75 % - 94 %
 - c. 50% - 74 %
 - d. 30 % - 49 %
 - e. 10 % - 29 %
5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Saya senang karena bisa berbagi pengalaman dengan teman, saya harap kegiatan seperti ini selalu dilakukan.

Tanggal Mengisi : 15 Januari 2018

Nama Pengisi : SN

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Pengentasan Masalah)
PERTEMUAN PERTAMA

1. Tuliskan secara singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?

Jawab : Masalah sering gugup ketika harus jadi pemimpin dikusi dan saat disuruh maju kedepan kelas.

2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal Layanan : 15 Januari 2018

Jenis layanan : Konseling Kelompok

Pemberi layanan : Ika Prayuli

3. Hal – hal apakah yang anda peroleh/ didapatkan dari layanan tersebut?

Jawab dengan singkat pertanyaan – pertanyaan berikut :

- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dalam kegiatan kelompok yang telah anda jalani ?

Jawab: Mengetahui cara agar tidak takut kedepan kelas

- b. Setelah mendapatkan layanan bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : Senang

- c. Setelah mendapat layanan apa yang harus anda lakukan

Jawab : Memberi masukan pada siswa lain, jika mengalami masalah seperti ini.

4. Berdasarkan gambaran tersebut No 3 diatas, berapa persenkah masalah yang anda alami itu telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang ?

- a. 95 % - 100 % b. 75 % - 94 % **c. 50% - 74 %**
d. 30 % - 49 % e. 10 % - 29 %

5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : Saran saya lebih rileks lagi jika melakukan kegiatan seperti ini lagi.

Tanggal Mengisi : 15 Januari 2018

Nama Pengisi : **SK**

Lampiran 6

DOKUMENTASI



