



**UPAYA LAYANAN ORIENTASI DALAM MENCEGAH STRES
AKADEMIK SISWA DI MTS NEGERI 3 MEDAN HELVETIA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

NURHIDAYATI LUBIS

33.16.2.091

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2020



**UPAYA LAYANAN ORIENTASI DALAM MENCEGAH STRES AKADEMIK
SISWA DI MTS NEGERI 3 MEDAN HELVETIA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

NURHIDAYATI LUBIS
NIM: 33.16.2.091

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi

Indayana Febriani Tanjung, M.Pd

NIP. 198212092009122002

NIP. 198402232015032003

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

Nomor : Istimewa
Lampiran : -
Perihal : Skripsi

Medan, 21 September 2020
Kepada Yth:

A.n Nurhidayati Lubis

**Bapak Dekan Fakultas Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sumatera Utara
Di Medan**

Assalamu`alaikum Wr.WB.

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Nurhidayati Lubis yang berjudul :

“UPAYA LAYANAN ORIENTASI DALAM MENCEGAH STRES AKADEMIK SISWA DI MTS NEGERI 3 MEDAN HELVETIA ”. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalam.

PEMBIMBING SKRIPSI

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi

Indayana Febriani Tanjung, M.Pd

NIP. 198212092009122002

NIP. 198402232015032003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhidayati Lubis
NIM : 33.16.2.091
TTL : Bandar Jawa, 24 Januari 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Bandar Jawa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“UPAYA LAYANAN ORIENTASI DALAM MENCEGAH STRES AKADEMIK SISWA DI MTS NEGERI 3 MEDAN HELVETIA”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 21 September 2020

Yang Membuat Pernyataan

Nurhidayati Lubis
Nim. 0303162091

ABSTRAK



Nama : Nurhidayati Lubis
NIM : 0303162091
Fak/Jur : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/
Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.
Pembimbing II : Indayana Febriani Tanjung, M.Pd
Judul : Upaya Layanan Orientasi Dalam
Mencegah Stres Akademik Siswa Di
MTS Negeri 3 Medan Helvetia

Kunci : Layanan Orientasi, Stres Akademik

Layanan Orientasi adalah layanan yang diberikan oleh guru Bk atau konselor kepada konseli untuk memperkenalkan hal yang baru dan belum pernah diketahui oleh konseli, agar konseli mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mengenal diri sendiri serta potensi yang dimiliki, karakter-karakter diri, lingkungan sosial, fenomena yang sering terjadi, dsb. Penelitian ini membahas tentang upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa di MTS Negeri 3 Medan Helvetia. Hal ini dilatar belakangi dari pandangan peneliti mengenai siswa yang terindikasi mengalami stres akademik dan bentuk pencegahan seperti apa yang dapat mereka peroleh dari guru bk untuk mencegah stres akademik sebelum terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui berhasil atau tidaknya pemberian layanan orientasi untuk mencegah stres akademik siswa di MTS Negeri 3 Medan Helvetia, (2) untuk mengetahui bagaimana layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa.

Skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) Adapun alasannya menggunakan jenis penelitian ini adalah karena penulis ingin menggali secara maksimal dan mendalam tentang pencegahan stres akademik melalui pemberian layanan orientasi. Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka dan informasi mengenai stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia.

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat penurunan stres akademik pada 12 siswa pada siklus I sudah mengalami perubahan sebesar 50%, namun belum mencapai target yang diharapkan sebesar 75%. Pada siklus II sudah terjadi perubahan sebesar 84% , dan sudah mencapai target yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa di kelas VII-2 telah mengalami penurunan setelah dilakukan layanan orientasi pada siswa. dimana *Hipotesis* (H_0): upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa MTs Negeri 3 Medan Helvetia dapat diterima artinya layanan orientasi dapat mencegah stres akademik pada siswa.

Diketahui Oleh:
Pembimbing Skripsi I

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.
NIP: 198212092009122002

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT. Yang telah mengurniakan beribu macam nikmat kepada makhluk-Nya disetiap hela nafas dan setiap keadaan lapang maupun keadaan sempit. Semoga kita senantiasa menjadi golongan orang-orang yang tidak pernah lupa untuk bersyukur. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW. Syafaat darinya kelak yang kita harapkan di hari akhir nanti.

Skripsi yang berjudul: “Upaya Layanan Orientasi dalam Mencegah Stres Akademik Siswa Di MTS Di MTS Negeri 3 Helvetia Medan” ditulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi isi maupun tata bahasanya, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak berupa kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam memudahkan segala urusan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis berterimakasih kepada :

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
3. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.

4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi.** selaku Dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu **Indayana Febriani Tanjung, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu **Cici, M.Psi** selaku kepala sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Medan Helvetia, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, ibu **Nursyaidah Nasution, S.Pd** selaku guru pembimbing yang banyak membantu dalam penelitian serta ibu **Yusi Elfida, S.Pd** selaku wali kelas VII-2 dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
7. Ayahanda tercinta **H. M. Lubis, S.Ag** dan Ibunda tercinta **Hj. Ani, S.Pd.I** kedua orangtuaku tercinta dan terbaik sepanjang masa, yang telah banyak berjuang dalam mendukung di setiap langkah ku, dan juga abang pertama saya yaitu **Abdul Muin Lubis, S.Pd** dan kakak ipar saya **Deswita Hidayani Siagian, S.Pd**, beserta anak-anaknya yaitu **Maulida Azzahra Lubis** dan **Aska Lubis** yang selalu membimbing saya, kemudian kakak kandung saya yaitu **Nurazizah Lubis Amd.** Beserta suami yaitu abang **Edi Saputra, Amd.** Beserta anak-anaknya yaitu **M.Lutfi Aziz** dan **Afiqah Azra Rafanny** Yang selalu menemani saya dari sejak awal memasuki perkuliahan. Terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan

di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

8. Sahabat tersayang dan tercinta di KKN 62 Pekan Labuhan yaitu **Lailan Safina Sitorus, Dian, Rohimah, dan Sri Astuti**. Walaupun dengan waktu yang singkat selama 1 bulan kita dipertemukan tetapi diri ini merasakan menemukan keluarga yang baru pada kalian, karena kalian yang selalu mendukung, menemani, dan membantu setiap langkah dalam penulisan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih untuk kalian semua, mudah-mudahan kita dipertemukan di Jannahnya Allah SWT.
9. Teruntuk kamu **Jio** yang mudah-mudahan kamulah orang yang sudah ditetapkan Allah SWT sebagai calon jodohku, yang sampai saat ini mendampingi ku yang hadir untuk menghapus lelahku serta selalu mendukung di setiap keadaanku, yang senantiasa memberi pengertian dikala suka maupun duka di setiap keadaan ku kemudian yang selalu bawel untuk mengingatkanku dalam pembuatan skripsi ini, semoga kita dijodohkan oleh Allah SWT dalam ikatan yang sah.
10. Teman-teman seperjuangan **BKI-6 Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.
11. Khususnya untuk Diriku **Nurhidayati Lubis, S.Pd** terimakasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, walaupun banyak cobaan dan tantangan yang dihadapi terima kasih karena tidak menyerah, terimakasih sudah mampu bertahan, terimakasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segalanya.

Semoga apa yang telah mereka semua berikan mendapat balasan berupa rahmat dan ridho-Nya dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT, Aamiin Yarabba,,Alamin. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua dan menambah khazanah keilmuannya di bidang bimbingan dan konseling Islam.

Medan, 21 September 2020

Penulis,

Nurhidayati Lubis

Nim. 0303162091

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT ISTIMEWA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Layanan Orientasi	
1. Definisi Layanan Orientasi	10
2. Fungsi Layanan Orientasi	13
3. Tujuan Layanan Orientasi	14
4. Materi Umum Layanan Orientasi	15
5. Asas Layanan Orientasi.....	16
6. Metode yang Digunakan dalam Layanan Orientasi	17
7. Kegiatan Pendukung Layanan Orientasi	17
8. Pendekatan dan Teknik	18
9. Pelaksanaan Layanan Orientasi.....	19
10. Komponen Layanan Orientasi.....	21
B. Stres Akademik	
1. Pengertian Stres Akademik.....	22
2. Faktor Stres Akademik.....	25
3. Gejala-Gejala Stres Akademik.....	27
4. Dampak Stres Akademik.....	28
5. Aspek-Aspek Stres Akademik	30
6. Upaya Layanan Orientasi dalam Mencegah Stres Akademik Siswa	31
C. Penelitian yang Relevan	34
D. Kerangka Berfikir	36
E. Hipotesis Tindakan	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Subyek Penelitian.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Prosedur Observasi.....	42
a. Desain Penelitian Untuk Siklus 1.....	44
b. Desain Penelitian Untuk Siklus 2.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan	56
1. Hasil penelitian pra siklus	56
2. Hasil penelitian tindakan siklus I.....	59
3. Hasil penelitian tindakan siklus II.....	69
B. Pembahasan Hasil Penelitian	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85

DAFTAR PUSTAKA	87
-----------------------------	-----------

BIODATA	90
----------------------	-----------

LAMPIRAN I	92
-------------------------	-----------

LAMPIRAN II.....	110
-------------------------	------------

LAMPIRAN III.....	114
--------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian kegiatan penelitian	41
Tabel 3.2 Tabel kisi-kisi angket stres akademik	50
Tabel 3.3 Tabel kisi-kisi pada skala stres akademik.....	51
Tabel 3.4 Wawancara dan observasi stres akademik	52
Tabel 4.1 Kegiatan Penelitian Pra-Siklus	56
Tabel 4.2 Hasil Analisis Angket Pra-Siklus Kelas VII-2	58
Tabel 4.3 Jadwal Rencana Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	60
Tabel 4.4 Hasil Skor Angket Siklus I	66
Tabel 4.5 Jadwal Perencanaan Tindakan Siklus II	69
Tabel 4.6 Hasil Skor Angket Siklus II.....	74
Tabel 4.7 Hasil Penurunan Stres Akademik	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar Skema 2.1	36
Gambar Skema 3.1.....	42
Gambar Skema 3.2.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	92
Lampiran 2	110
Lampiran 3	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan merupakan suatu hal yang harus diutamakan dan wajib bagi setiap anak sebagaimana yang telah diamanatkan oleh Undang-Undang Dasar 1945, karena pada setiap individu memiliki potensinya masing-masing yang harus dikembangkan. Pendidikan mengembangkan potensi manusia baik jasmaniyah maupun ruhaniyah, menumbuhkan hubungan yang harmonis setiap pribadi manusia dengan Allah, manusia, dan alam semesta. dengan pendidikan seseorang akan terhindar dari keterbelakangan perkembangan, kemiskinan, dan kebodohan. Karena dengan modal ilmu dan keterampilan yang dimiliki melalui proses pendidikan individu tersebut mampu mengatasi berbagai permasalahan yang di alami dalam hidupnya.¹

Menurut Undang – Undang Pendidikan Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

¹ Haidar, Putra, Daulay, (2014). *Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat*. Jakarta : kencana preadamedia group. Hlm.15.

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²

Salah satu tujuan pendidikan yang disebutkan dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 membentuk watak serta mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan agar berkembangnya potensi peserta didik. Adanya visi dan misi yang tercantum dalam UU tentang pendidikan ini, maka semakin banyaknya aturan yang dibuat pemerintah tentang pendidikan di sekolah, diantaranya sistem sekolah *full day school* sudah banyak sekolah yang menerapkan sistem ini, terlebih lagi sekolah dengan berbasis Islam Terpadu (Sekolah *Plus*).

Menurut Arifin “Pembelajaran dengan sistem *full day school* mengharuskan sekolah merancang perencanaan pembelajaran dari pagi hingga sore.” Jadi dapat disimpulkan bahwa sistem *full day school* merupakan ciri khas sekolah terpadu yang pelaksanaan proses pembelajaran sehari penuh yaitu pagi hingga sore hari.

MTS Negeri 3 Medan Helvetia merupakan salah satu sekolah yang menerapkan sistem *full day school* sehingga pembelajaran dimulai pukul 07.15-16.00 WIB. Selain itu, MTS Negeri 3 Medan Helvetia membagi dua waktu belajar, yaitu pada pukul 07.15 -14.30 belajar seperti biasa dan pada pukul 15.00-16.00 mereka melakukan kegiatan ekstrakurikuler hingga pulang sekolah. Menurut Arifin menjelaskan bahwa “sistem *full day school* merupakan ciri khas sekolah terpadu yang pembelajaran dengan sistem *full day school* mengharuskan sekolah merancang perencanaan pembelajaran dari pagi hingga sore.”³

² Republik Indonesia, “Undang-undang Nomor.20 Tahun 2003, Tentang Fungsi Pendidikan Nasional”, pasal 3 ayat 1.

³ Wulandari, Endah., Taufik, Marhan., Kuncayono. (2018). Analisis implementasi full day school sebagai upaya pembentukan karakter siswa di sd muhammadiyah 4 kota Malang. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 6(1), 66.

Dalam proses pendidikan ini tak jarang juga seorang pelajar mengalami jenuh dalam belajar hingga tidak tertutup kemungkinan mengalami stres dengan tuntutan akademik yang diberikan sekolah, hal ini disebabkan karena ketidakmampuan seorang individu tersebut dalam beradaptasi dengan program yang ada di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah disebut dengan stres akademik dan ini termasuk gangguan psikologis.

Stres merupakan bagian gangguan dari psikologis yang dapat dialami atau dirasakan setiap orang. Kondisi ini diakibatkan karena adanya interaksi individu dengan lingkungan dan tidak adanya kesesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Fenomena ini sering dialami setiap individu yang sedang menempuh pendidikan inilah yang dinamakan dengan stres akademik. Sebagaimana yang terdapat dalam Firman Allah dalam QS : Al-Insyirah ayat 1-3 :⁴

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ

Artinya : Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, Yang memberatkan punggungmu?

Maksud beban di sini ialah Lebih lanjut menurut Hasan (2008) surat Al-Insyirah telah dipergunakan untuk menggambarkan stres yang jelas yaitu menggunakan kata beban (pada punggung) untuk menggambarkan masalah berat yang dihadapi manusia. dalam prinsip mekanika beban disebut stress. Dalam surat Al-Insyirah juga terdapat solusi untuk menghadapi stres yaitu dengan memahami, menghayati dan melakukan visualisasi dengan aspek-aspek psikologis dari surat Al-Insyirah yaitu sabar, optimis, ketenangan jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal.

⁴ Departemen Agama RI, (2010), *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, hlm. 596.

Stres Akademik merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan pelajar atau orang yang sedang menempuh pendidikan pada kalangan siswa (SD, SMP/MTS, SMA/MA). Stres Akademik pada umumnya sering dialami oleh siswa yang belajar di sekolah yang menggunakan sistem *full day school*.

Hasil observasi lain peneliti terlihat dampak sosial yang ditimbulkan implementasi *full day school* terhadap siswa seperti perkembangan siswa secara emosional kesempatan dan kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan lingkungannya, rumah dan sekitarnya cenderung berkurang, siswa menjadi cepat bosan dan stres berada seharian di sekolah, siswa juga terlalu lelah karena berkurang waktu istirahatnya, siswa kurang bersosialisasi dan bermain dengan keluarga dan lingkungan sekitar dengan teman sebaya, menjauhkan anak dari proses belajar yang sebenarnya yaitu dalam lingkungan masyarakat. Selain itu siswa juga akan kehilangan waktu di rumah bersama keluarga berkomunikasi serta mempelajari semua hal dari orang tuanya akan semakin kecil. Sore hari ketika siswa pulang sekolah, mereka dalam keadaan lelah, letih dan mungkin tidak berniat lagi untuk bercengkerama bersama keluarga maupun lingkungan tempat tinggalnya. oleh karena itu disini sangat diperlukan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mencegah stres akademik siswa.⁵

Bimbingan dan konseling memiliki peran sangat penting dalam pendidikan, yaitu membantu setiap pribadi siswa untuk mengembangkan potensinya dan mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa. Guru BK bertanggung jawab untuk membimbing siswanya sehingga memiliki kepribadian yang positif dan

⁵ Zaitur Rahem. (2017). Dampak sosial pemberlakuan full day school (Menimbang mafsadat-maslahat Permendikbud 23/2017 dan Perpres 87/2017). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 2-4

mengenal potensi diri yang dimilikinya. Dengan demikian siswa diharapkan dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri terlebih dahulu dan diharapkan mampu membuat keputusan untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Sebagaimana Allah berfirman dalam Qs. Al-Balad : 10

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ

Artinya : Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan

Maksud dua jalan ialah jalan kebajikan dan jalan kejahatan. Disini maksudnya klien harus dikembangkan melalui kemampuan ikhtiar dan mandiri dalam memilih alternatif penyelesaian masalahnya. Dalam hal ini, konselor harus berperan sebagai orang yang membantu menyediakan kondisi-kondisi terbaik untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.⁶

Keberadaan bimbingan dan konseling merupakan bagian dari struktur organisasi sekolah, bimbingan konseling bertujuan untuk peningkatan pemahaman pribadi dan pilihan komunikasi yang sesuai bagi fase kehidupan seseorang. Jadi peran guru Bk dalam bimbingan konseling sangatlah penting terutama dalam berlangsungnya kegiatan belajar mengajar guru bk dapat membantu permasalahan yang dialami siswa seperti stres akademik siswa. namun disini guru bk harus mencegah terlebih dahulu hal itu sebelum terjadi dengan cara menerapkan layanan yang ada dalam bimbingan konseling salah satunya layanan Orientasi.⁷

Menurut Prayitno layanan orientasi adalah layanan konseling yang memungkinkan klien memahami lingkungan yang baru dimasukinya untuk

⁶ Departemen Agama RI, (2010), *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, hlm. 596.

⁷ Syafaruddin, (2016). *Administrasi Pendidikan*. Medan : Perdana Publishing. hlm. 128-129.

mempermudah dan memperlancar berperannya klien dalam lingkungan baru tersebut. Layanan orientasi mempunyai fungsi sebagai usaha pengenalan lingkungan sekolah sebagai lingkungan yang baru bagi siswa. Pengenalan-pengenalan lain yang dapat diberikan kepada siswa seperti kurikulum baru yang diterapkan sekolah, waktu proses belajar di sekolah.⁸

Penerapan layanan orientasi kepada siswa dapat menambah pengetahuan tentang stres akademik, karakteristiknya, bentuk-bentuk perilaku, dan untuk mencegah sebelum terjadinya stres akademik siswa dan apabila ada peristiwa itu terjadi terus terentaskan persoalan tersebut dengan diadakannya layanan orientasi.

Layanan orientasi dimaksudkan untuk memungkinkan siswa dalam memahami dan mengenali ciri-ciri orang yang mengalami stres akademik serta apa saja dampak bagi orang yang mengalami stres akademik. dan sebagai usaha pencegahan sebelum terjadinya stres akademik pada siswa melalui pemberian layanan orientasi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa upaya mencegah terjadinya stres akademik sangat penting agar siswa memiliki minat belajar lebih baik maka perlu dilakukan upaya dalam pencegahan stres akademik agar tidak terjadi perlahan hilangnya niat belajar pada siswa. Pencegahan stres akademik oleh karenanya perlu dilakukan dengan pemberian layanan Orientasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“ Upaya Layanan Orientasi Dalam Mencegah Stres Akademik Siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia”**.

B. RUMUSAN MASALAH

⁸ Prayitno, Erman Amti, (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta. hlm. 255-256.

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana Stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia sebelum diberikannya layanan orientasi?
2. Bagaimana Stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia setelah diberikannya layanan orientasi?
3. Bagaimana Upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa di MTS Negeri 3 Medan Helvetia?

C. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan pokok permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia sebelum diberikannya layanan orientasi.
2. Untuk Mengetahui Stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia setelah diberikannya layanan orientasi.
3. Untuk Mengetahui Upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa di MTS Negeri 3 Medan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dalam pengembangan pengetahuan disegala bidang. Adapun kegunaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran tentang wacana keilmuan, terutama pengetahuan tentang penyebab dan ciri-ciri stres akademik yang terjadi pada siswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama penggunaan layanan orientasi dalam mengatasi stres akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Kepala sekolah, sebagai bahan gambaran umum atau informasi dan masukan kepala sekolah untuk megarahkan guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pada siswa yang mengalami masalah stres akademik. Misal kepala sekolah dapat memberi informasi kepada guru pembimbing tentang pemberian layanan bimbingan konseling untuk mencegah stres akademik pada siswa, Kepala sekolah memfasilitasi guru Bk untuk ikut pelatihan atau seminar tentang pencegahan stres akademik siswa.
- b. Bagi guru Bk, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dalam melakukan pencegahan stres akademik pada peserta didik. Misal hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dalam melakukan pencegahan stres akademik pada siswa.

- c. Bagi siswa, siswa dapat ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan layanan orientasi. Misalnya siswa ikut berperan aktif/ikut serta dalam pelaksanaan layanan orientasi tersebut.
- d. Bagi guru mata pelajaran, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan untuk guru, agar guru mata pelajaran yang lain dapat melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik terhadap siswa tanpa harus merasakan stres akademik dan memberikan metode yang bervariasi dalam mengajar.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran serta sebagai bahan acuan bahwasanya kemungkinan ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Madrasah Tsanawiyah dan dapat meneliti masalah yang sama.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Orientasi

1. Definisi Layanan Orientasi

Layanan orientasi merupakan layanan yang pertama kali diperkenalkan dalam bimbingan dan konseling yang sudah muncul sebelum layanan informasi para ahli juga memberi pendapatnya tentang layanan orientasi.

Menurut Prayitno orientasi berarti tatapan ke depan ke arah dan tentang sesuatu yang baru. Hal ini sangat penting berkenaan dengan berbagai kondisi yang ada, peristiwa yang terjadi dan kesempatan yang terbuka dalam kehidupan setiap orang. Kondisi yang ada, peristiwa yang terjadi dan kesempatan-kesempatan baru yang terbuka tidak boleh dibiarkan berlalu begitu saja. Berdasarkan arti ini, layanan orientasi bisa bermakna suatu layanan yang diberikan kepada siswa baru untuk memperkenalkan segala yang ada di lingkungan yang baru tersebut.⁹

Situasi atau lingkungan yang baru bagi individu merupakan sesuatu yang asing. Dalam kondisi keterasingan, individu akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan barunya. Dengan perkataan lain individu akan sulit melakukan hal-hal yang sesuai dengan lingkungan barunya. Ketidakmampuan bersosialisasi juga bisa menimbulkan perilaku maladaptif atau perilaku menyimpang bagi individu.

Layanan orientasi berusaha mengantarkan individu memasuki suasana atau pun objek baru agar ia dapat mengambil manfaat berkenaan dengan situasi atau objek yang baru tersebut. Layanan orientasi adalah salah satu dari layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling.

⁹ Tohirin, (2007), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : Raja Grafindo Persada. hlm. 137

Layanan orientasi termasuk kedalam BK pola 17, di dalam BK pola 17 ada tujuh satuan layanan yakni (a) layanan orientasi, (b) layanan penempatan dan penyaluran, (c) layanan konseling perorangan, (d) layanan konseling kelompok, (e) layanan informasi, (f) layanan penguasaan konten, dan (g) layanan bimbingan kelompok. Layanan orientasi ini memungkinkan siswa memahami hal yang baru termasuk sekolah yang baru dimasukinya.

Menurut Dewa ketut sukardi dalam Prayitno, Layanan orientasi bermakna layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik terutama orang tua memahami lingkungan seperti sekolah yang baru dimasuki peserta didik, untuk mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru ini.

Menurut Slameto, Layanan orientasi adalah layanan yang diberikan kepada semua siswa, khususnya siswa baru.¹⁰

Menurut Winkel, Layanan orientasi adalah memperkenalkan lingkungan sekolah kepada murid-murid baru, misalnya tentang program pengajaran, kegiatan ekstrakurikuler, aturan sekolah dan suasana pergaulan, cara-cara belajar yang baik.

Menurut Hallen, Layanan orientasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memahami lingkungan (seperti sekolah) yang baru dimasukinya, dalam rangka mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru itu.

Dapat disimpulkan layanan orientasi adalah layanan yang diberikan oleh guru Bk atau konselor kepada konseli untuk memperkenalkan hal yang baru dan belum pernah diketahui oleh konseli, agar konseli mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mengenal diri sendiri serta potensi yang dimiliki, karakter-karakter diri, lingkungan sosial, fenomena yang sering terjadi, dsb.

Pelayanan orientasi ini biasanya dilakukan pada awal program ajaran baru, dan pada saat penerimaan siswa baru pula, pelaksanaan program ini meliputi organisasi sekolah yaitu staf dan guru, kurikulum, program BK, Program

¹⁰ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*, Jakarta : Rajawali Press. hlm. 49

Ekstrakurikuler, fasilitas atau sarana pra sarana dan tata tertib sekolah.¹¹ Dalam penelitian Allan & Mc Kean, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjalankan layanan orientasi, yaitu:

- a. Program orientasi yang efektif mempercepat proses adaptasi dan juga memberikan kemudahan untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah.
- b. Murid – murid yang mengalami masalah penyesuaian ternyata kurang berhasil di sekolah.
- c. Anak – anak dari kelas sosio – ekonomi yang rendah memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyesuaikan diri dari pada anak-anak dari kelas sosio – ekonomi yang lebih tinggi.

Konselor islam harus dapat membantu dan menyelesaikan masalah – masalah utama yang dihadapi kliennya dengan secara islam, untuk itu konselor harus menjadi suri teladan bagi kliennya, maka dari itu sikap dan segala tingkah laku konselor harus mencerminkan perilaku yang baik.

Sebagaimana firman Allah berkaitan dengan suri tauladan yakni dalam surah al-Ahzab : 21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَدَكَرَ اللَّهُ كَثِيرًا

¹¹ Syafaruddin, dkk, (2019), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, Medan : Perdana Publishing. hlm. 58

Artinya : Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.¹²

2. Fungsi Layanan Orientasi

Layanan orientasi disekolah berfungsi untuk pemahaman dan pencegahan. Secara rinci pengertiannya menurut SK MENDIKBUD nomor 025/0/1995 jo SK Menpan nomor 84/1993 tentang Guru dan angka kreditnya adalah sebagai berikut:

1. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan yang membantu peserta didik (siswa) agar memiliki pemahaman terhadap dirinya terhadap potensi yang dimilikinya dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini siswa diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.
2. Fungsi Preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi atau pencegahan terhadap peristiwa yang tidak diinginkan.
3. Fungsi Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan yang dilakukan oleh konselor dalam upaya menciptakan suasana belajar yang kondusif untuk pengembangan murid atau kliennya.
4. Fungsi Perbaikan (Penyembuhan), yaitu fungsi yang berkaitan dengan pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

¹² Departemen Agama RI, Ibid, hlm. 420.

5. Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu siswa memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan, yang sesuai dengan bakat minat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
6. Fungsi Adaptasi, yaitu fungsi membantu pelaksana pendidikan kepala sekolah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan siswa.
7. Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu siswa agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.¹³

3. Tujuan Layanan Orientasi

Tujuan dari Layanan Orientasi adalah mempermudah siswa dalam menyesuaikan diri terhadap pola kehidupan. Pada bidang bimbingan ini layanan orientasi berperan dalam pemberian pengenalan diantaranya:

- a. Memberikan kemudahan penyesuaian diri siswa terhadap pola kehidupan sosial
- b. Penyesuaian kehidupan belajar serta kegiatan lain yang mendukung keberhasilan siswa.

¹³ Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islam*, Medan : Perdana Publishing. hlm. 85

- c. Memberikan pemahaman kepada orang tua siswa mengenai kondisi/situasi dan tuntutan sekolah anaknya agar dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi keberhasilan belajar anaknya.

Secara umum, layanan orientasi bertujuan untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau situasi yang baru. Dengan kata lain agar individu dapat memperoleh manfaat sebesar-besarnya dari berbagai sumber yang ada pada suasana atau lingkungan baru tersebut. Layanan ini juga akan mengantarkan individu untuk memasuki suasana atau lingkungan baru.

4. Materi Umum Layanan Orientasi

Dalam kegiatan layanan orientasi terdapat beberapa materi yang harus disampaikan kepada siswa. Materi yang dapat diangkat melalui layanan orientasi ada berbagai macam yaitu meliputi:

- a. Orientasi umum sekolah yang baru dimasuki
- b. Orientasi kelas baru dan semester baru
- c. Orientasi kelas terakhir dan semester terakhir, UAN dan ijazah

Dibawah ini adalah materi kegiatan layanan orientasi, diantaranya:¹⁴

1. Pengenalan lingkungan dan fasilitas sekolah
2. Peraturan dan hak-hak serta kewajiban siswa
3. Organisasi dan wadah-wadah yang dapat membantu dan
4. meningkatkan hubungan sosial siswa.
5. Kurikulum dengan seluruh aspek-aspeknya.

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi, (2010), *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta . hlm. 60-61.

6. Peranan kegiatan bimbingan karier.
7. Peranan pelayanan bimbingan dan konseling dalam membantu
8. segala jenis masalah dan kesulitan siswa.

5. Asas Layanan Orientasi

Dalam layanan orientasi asas kegiatan sangat dominan untuk dilaksanakan. Para peserta layanan dituntut benar-benar aktif menjalani berbagai kegiatan yang dirancang oleh konselor. Partisipasi aktif peserta ini didasarkan atas dasar kesukarelaan dan keterbukaan. Masing-masing pihak, konselor (termasuk penyaji dan narasumber lainnya) dan seluruh peserta bersukarela melaksanakan perannya, serta terbuka dalam dinamika saling hubungan mereka, begitu selanjutnya.¹⁵ Asas kerahasiaan diberlakukan terhadap hal-hal yang bersifat pribadi. Penyebutan nama dan identitas lainnya hanya dilakukan sepanjang itu tidak merugikan pribadi-pribadi yang bersangkutan.

6. Metode yang digunakan dalam Layanan Orientasi

Metode yang dapat digunakan dalam pemberian layanan orientasi kepada siswa dapat dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, program *home*

¹⁵ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*, Jakarta : Rajawali Press. hlm. 54-55.

room dan kunjungan lapangan. Layanan orientasi bisa dilaksanakan dengan teknik-teknik:

- a. Penyajian, yaitu melalui ceramah yang dilaksanakan pada saat masa orientasi
- b. siswa, tanya jawab, dan diskusi yang dilakukan oleh konselor dengan guru dan para siswa.
- c. Pengamatan yaitu melihat langsung objek-objek yang terkait dengan isi layanan.
- d. Partisipasi, yaitu dengan melibatkan diri secara langsung dalam suasana kegiatan, mencoba, dan mengalami sendiri. Jadi seorang konselor harus ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan orientasi karena tujuan dari partisipasi sendiri adalah agar bisa melibatkan diri dalam kegiatan orientasi ini.

7. Kegiatan Pendukung Layanan Orientasi

Kegiatan pendukung adalah kegiatan yang mendukung adanya program layanan orientasi di sekolah. Meskipun bersifat pendukung, namun kegiatan-kegiatan pendukung layanan BK termasuk pada layanan orientasi ini sangat penting untuk dilaksanakan. Layanan orientasi di sekolah tidak akan dapat dilaksanakan secara efektif dan tujuannya tercapai sesuai dengan yang direncanakan tanpa kegiatan-kegiatan pendukung. Dengan kata lain, agar layanan orientasi di sekolah lebih efektif dan mencapai hasil sesuai dengan yang direncanakan, maka harus didukung oleh kegiatan-kegiatan pendukung .

Berikut adalah kegiatan pendukung layanan orientasi: ¹⁶

- a. Aplikasi Instrumentasi Yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang diri peserta didik atau klien, keterangan tentang lingkungan peserta didik dan lingkungan yang lebih. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai cara melalui Instrument baik tes maupun non tes. Yang termasuk instrumen tes yaitu, tes kecerdasan, tes bakat, tes kepribadian, dan tes prestasi. Ketika ada seorang siswa yang kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan barunya termasuk dengan teman sekelasnya, disini guru BK bisa melakukan tes kecerdasan yang digunakan untuk mengetahui berapa IQ yang dimiliki siswa tersebut, karena salah satu penyebab seorang sulit untuk berinteraksi yaitu memiliki IQ dibawah rata-rata.

8. Pendekatan dan Teknik

Baik konselor maupun Klien melaksanakan Layanan orientasi dengan pendekatan langsung dan terbuka yang berkenaan dengan obojk-objek yang dibahas dari isi layanan.¹⁷

Menurut Tohirin layanan orientasi bisa dilaksanakan dengan teknik-teknik:

- a. Penyajian, yaitu melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi.
- b. Pengamatan, yaitu melihat langsung objek-objek yang terkait dengan isi layanan.

¹⁶ Ibid, hlm. 60-61.

¹⁷ Hellen, (2005), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Quantum Teaching. hlm. 82.

- c. Partisipasi, yaitu dengan melibatkan diri secara langsung dalam suasana dan kegiatan, mencoba, dan mengalami sendiri.
- d. Studi dokumentasi, yaitu dengan membaca dan mempelajari berbagai dokumen yang terkait.
- e. Kontemplasi, yaitu dengan memikirkan dan merenungkan secara mendalam tentang berbagai hal yang menjadi isi layanan.

9. Pelaksanaan Layanan Orientasi

1. Perencanaan. Pada tahap ini, hal-hal yang dilakukan adalah:

- Menetapkan objek orientasi yang akan dijadikan isi layanan
- Menetapkan peserta layanan
- Menetapkan jenis kegiatan, termasuk format kegiatan
- Menyiapkan fasilitas termasuk penyaji, nara sumber, dan media
- Menyiapkan kelengkapan administrasi

2. Pelaksanaan. Pada tahap ini hal-hal yang dilakukan adalah:

- Mengorganisasikan kegiatan layanan
- Mengimplementasikan pendekatan tertentu termasuk implementasi format layanan dan penggunaan media.

3. Evaluasi. Hal-hal yang dilakukan adalah:

- Menetapkan materi evaluasi
- Menetapkan prosedur evaluasi
- Menyusun instrument evaluasi
- Mengaplikasikan instrument evaluasi
- Mengolah data hasil instrument

4. Analisis hasil evaluasi.

Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- Menetapkan standar analisis
- Melakukan analisis
- Menafsirkan analisis.

5. Tindak lanjut.hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
- Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada berbagai pihak terkait
- Melaksanakan rencana tindak lanjut.

6. Laporan. Meliputi:

- Menyusun laporan layanan orientasi
- Menyampaikan laporan kepada pihak-pihak terkait
- Mendokumentasikan laporan layanan.

Pelayanan layanan orientasi ini harus dilakukan secara bertahap, agar sesuai tujuan yang diinginkan.¹⁸

10. Komponen Layanan Orientasi

¹⁸ Saiful Akhyar Lubis, (2015), *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*, Bandung : Citapustaka Media. hlm. 115.

Komponen layanan orientasi meliputi konselor, individu peserta layanan, dan lingkungan atau suasana atau objek baru yang menjadi isi layanan. Ketiga komponen itu tersinergikan dalam layanan orientasi.

a. Konselor

Konselor merupakan ahli pelayanan konseling, penyelenggaraan layanan orientasi. Konselor menyiapkan segenap keperluan untuk terselenggaranya layanan, terutama yang menyangkut para peserta layanan, isi layanan, dan perangkat teknis layanan. konselor dapat dibantu oleh penyaji atau narasumber lain sesuai dengan isi layanan. Keluwesan dan wawasan yang mumpuni dari seorang konselor sangat mempengaruhi pelaksanaan layanan orientasi. Karena pada dasarnya, seorang klien akan lebih mudah untuk bekerjasama (terbuka) dengan seorang konselor yang dianggap bisa ia percayai dan menurutnya mampu untuk membantunya menyelesaikan masalah.

b. Peserta layanan

Peserta layanan adalah orang-orang atau individu yang sedang atau akan berada pada atau memerlukan akses terhadap suasana, lingkungan dan objek-objek baru. Keberadaan individu di tempat baru dan perlunya akses dan dengan elemen-elemen baru itu terjadi dengan atau tanpa kemauan individu itu sendiri, bahkan dimungkinkan ada individu yang merasa terpaksa berada ditempat baru dan harus berhubungan dengan hal-hal baru itu. Individu yang sedang ataupun akan berada pada suasana baru sedikit banyaknya mengalami berbagai masalah, baik yang

dialami sekarang maupun dimasa mendatang. Masalah-masalah inilah yang diantisipasi dan ditangani melalui layanan orientasi.¹⁹

c. Isi Layanan Orientasi

Isi layanan orientasi adalah berbagai elemen berkenaan dengan suasana, lingkungan atau objek-objek yang ada dan terkait dengan apa yang dianggap baru oleh individu yang bersangkutan. Dari seluruh bidang pelayanan konseling isi layanan orientasi dapat diangkat seperti :

1. Bidang pengembangan pribadi
2. Bidang pengembangan hubungan sosial
3. Bidang pengembangan kegiatan belajar
4. Bidang pengembangan karier
5. Bidang pengembangan kehidupan berkeluarga
6. Bidang pengembangan keberagamaan.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu, siswa mengalami stres saat mereka menghadapi ujian, mengerjakan tugas yang terlalu banyak diberikan oleh guru, tuntutan dari sekolah yang terlalu tinggi, persaingan untuk memperebutkan juara kelas dan siswa tidak mampu mengelola stres.²⁰

¹⁹ Mulyadi, (2016), *Bimbingan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta : Pranada Media. hlm. 280.

²⁰ Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148.

Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam fisik dan psikologisnya, peristiwa-peristiwa tersebut dinamakan respon stres, stres yang berlanjut akan dapat menimbulkan gangguan emosi.

Stres adalah kondisi yang menuntut respon tertentu dan sistem penyesuaian dari seseorang yang memerlukan energi fisiologis dan psikologis.²¹

Meningkatkan stres bagi banyak anak Misalnya, beberapa siswa sekolah merasa kewalahan dan stres Karena banyaknya bahan yang harus dihafalkan sebelum ujian. Tekanan dari orang tua dan guru untuk mendapat nilai bagus juga meningkatkan stres. Beberapa orang tua membatasi semua bentuk hiburan dan memaksa anak-anaknya belajar terlalu keras. Bahkan tekanan yang luar biasa sering berasal dari orang tua. Hal lain yang meningkatkan stres adalah persaingan dengan siswa lainnya.

Menurut kamus psikologi stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, stres juga merupakan keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Berbeda dengan Gemilang, stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara hebat.

Stres adalah kondisi biologis yang timbul sebagai akibat kegagalan tubuh untuk merespon secara tepat baik secara emotional maupun fisik ancaman yang dihadapinya baik ancaman secara nyata ataupun yang dibayangkan.

²¹ Nurussakinah, Daulay, (2016), Kajian Psikologi Lintas Budaya Tentang Stres Pengasuhan Pada Ibu. 23.(2).309.

Stres ini berasal dari berbagai aspek kehidupan termasuk perubahan perkembangan dan sosial, masalah keuangan dan akomodasi, tuntutan pekerjaan, dan spesifik tuntutan dari akademisi, seringkali tuntutan pekerjaan, studi dan kebutuhan pribadi berbenturan yang mengakibatkan ketidakseimbangan dan stres berlebihan.²²

Berdasarkan definisi diatas dapat dibuat suatu kesimpulan, bahwa stres merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, baik berupa tekanan, ketegangan atau ketakutan yang mengganggu kondisi emosi, fisik, dan perilaku seseorang yang mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik.

Desmita menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*”. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.²³

Bariyyah Rahmawati, W. K. menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar

²² Siswanto, (2007), *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*, Yogyakarta : Andi Offset. hlm. 49.

²³ Ibid, hlm.143-148.

meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

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

2. Faktor-faktor Stres Akademik

Stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.²⁴

a) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

- 1) 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.
- 2) Kepribadian. Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.
- 3) 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

²⁴ Farida Aryahi. (2016) . *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. (Makassar: Edukasi Mitra Grafika), hal. 25

mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

- 1) Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar 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 meningkat pula.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para 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.
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.
- 4) 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, terpintar dan serba bisa.

3. Gejala-gejala Stres Akademik

Adapun gejala-gejala yang menunjukkan individu dalam mengalami stres akademik, yaitu :

a. Gejala emosional

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

b. Gejala Fisik

Gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku seperti gejala sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil dan sulit menelan.

c. Gejala emosi

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

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala-gejala yang akan timbul pada diri individu jika mengalami stres akademik.

4. Dampak Stres Akademik

Berbagai penelitian menunjukkan berbagai dampak stres akademik pada siswa, antara lain :²⁵

1) Penurunan Performansi Belajar

Stres akademik yang tinggi akan berpengaruh terhadap penurunan performa dalam belajar dan akan memicu rendahnya nilai siswa. Karena anak yang mengalami stres akademik akan mengalami penurunan minat belajar.

2) Menimbulkan Perilaku Maladaptif

Seorang anak yang mengalami stres akademik akan cenderung melakukan perilaku maladaptif yang merugikan diri sendiri bahkan juga orang lain seperti kecanduan *gadget*, merokok, kecanduan internet, dan perilaku buruk lainnya.

3) Penurunan Kesehatan Fisik

Seorang yang mengalami stres akademik akan mempengaruhi kesehatan jantung dan kekebalan tubuh. Selain itu, siswa yang mengalami stres akademik cenderung lebih rendah frekuensinya dalam mengonsumsi makanan sehat dan berserat dari pada siswa yang tidak mengalami stres akademik.

4) Peningkatan antisipasi dalam Proses Informasi

Efek stres akademik terkait persiapan menghadapi ujian dengan antisipasi siswa dalam proses informasi. Hasil pengukuran

²⁵ Kartika Nur Fathiyah, (2019), Disertasi Psikologi, *Peran Afek Positif Terhadap Stres akademik Dengan Dimediasi Koping Proaktif Orientasi Tujuan Penguasaan dan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada. hlm. 59.

menunjukkan bahwa pada kelompok yang akan ujian tingkat stres dan kecemasan akademiknya lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak ujian. Ini berarti siswa yang sedang mengalami stres akademik lebih besar antisipasinya menghadapi peristiwa yang akan datang dari pada kelompok siswa yang tidak menghadapi ujian. Akan tetapi yang terlalu tinggi justru mengakibatkan terjadinya antisipasi yang berlebih-lebihan dan tidak rasional yang berdampak pada kecemasan.²⁶

5) Konflik Studi dengan Waktu Luang

Mahasiswa yang baru masuk universitas menunjukkan bahwa stres akademik meningkatkan konflik antara studi dengan pemanfaatan waktu luang dan menyebabkan penurunan kinerja akademik. Hal ini disebabkan oleh konflik harapan atau tuntutan yang berlebihan . pada saat mengalami stres akademik, siswa dibingungkan oleh 2 alternatif pilihan tindakan, yaitu antara studi atau mengisi waktu luang. Ketika siswa memilih salah satu, maka terjadi kebingungan dengan tindakan yang dipilih karena fikiran dan perasaannya tetap terbawa pada pilihan tindakan yang tidak dipilih.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang cukup kuat pada siswa, baik fungsi kognitif, afektif, sosial, dan perilaku.

²⁶ Ibid, hlm. 60-64.

5. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Lakaev menetapkan ada empat aspek stres akademik seperti aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif.²⁷

- a. Aspek fisiologis mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki. Indikator pada aspek fisiologis yaitu pusing dan lelah.
- b. Aspek kognitif merupakan aspek yang menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan nalar atau proses berfikir berupa kemampuan dan aktivitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional. Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban fikiran. contohnya seperti sulit fokus saat belajar.
- c. Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan emosi seseorang terhadap suatu objek. Aspek afektif dengan indikator tertekan bingung, bosan, dan marah. contohnya seperti merasa tertekan saat belajar.
- d. Aspek konatif merupakan aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan. Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak bersemangat. contohnya seperti malas ketika belajar dan tidak bersemangat untuk belajar.²⁸

²⁷ Natasha Lakaev. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), 56-70.

²⁸ Ibid, hlm.58-70.

6. Upaya Layanan Orientasi dalam Mencegah Stres Akademik Siswa.

Fenomena yang sering terjadi sekarang ini di dunia pendidikan adalah banyak anak sekolah yang mengalami kejenuhan dalam belajar dan pada akhirnya mereka kehilangan minat belajar. Karena tuntutan dari kurikulum dan orang tua masing-masing yang menginginkan yang terbaik untuk anaknya. Terutama yang bersekolah di sekolah dengan sistem *full day school*. Pada sistem ini anak dituntut agar terus belajar sehingga mengurangi waktu mereka bermain, bersosialisasi, dan beristirahat dan membuat siswa merasa terbebani yang pada akhirnya menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian diatas, dalam upaya mencegah stres akademik siswa maka dilaksanakan Layanan Orientasi yaitu layanan yang dilakukan dengan cara memperkenalkan apa itu stres akademik, ciri-cirinya, dampak dari stres akademik, dsb. Hal ini dilakukan untuk mencegah agar siswa yang ada di sekolah terhindar dari stres akademik. tujuannya adalah untuk membantu siswa agar tidak terindikasi stres akademik dan dapat mengurangi beban permasalahan sekolah yang dialaminya. sehingga siswa dapat menjalankan aktifitasnya setiap hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kejenuhan ketika belajar.

Diantara lain upaya yang dilakukan guru Bk dalam mencegah stres akademik siswa yaitu:

1. Menjelaskan apa itu stres akademik meliputi ciri-ciri, dampak, penyebab, dsb.
2. Memberikan video motivasi terhadap siswa tentang tokoh yang sangat menginspirasi.

3. Memberikan motivasi oleh guru bk sendiri dengan tujuan untuk mencegah anak agar terhindar dari stres akademik.
4. Memberikan *game ice breaking* untuk merilexkan pikiran anak-anak yang mulai jenuh dalam belajar.

Dapat disimpulkan upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik pada siswa yaitu:²⁹

1. Perencanaan

- Dari hasil angket yang telah dibagikan kepada siswa peneliti dapat menetapkan subjek yang akan dijadikan peserta layanan.
- Menetapkan jenis kegiatan layanan orientasi tentang stres akademik dimulai dari format kegiatan dari layanan yang akan dilaksanakan.
- Menyiapkan fasilitas agar kegiatan berjalan dengan lancar contohnya seperti Penyaji, Narasumber, dan Media yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang stres akademik.
- Menyiapkan kelengkapan administrasi.

2. Pelaksanaan

- Melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan.
- Melakukan pendekatan kepada siswa dalam menyampaikan materi stres akademik yang dibahas dengan menggunakan media yang menambah daya tarik siswa dalam mengikuti layanan orientasi.

²⁹ Namora Lumongga Lubis, (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta; PT Kharisma Utama, hal 21-22

3. Evaluasi

- Menetapkan materi kegiatan tentang stres akademik yang akan dievaluasi.
- Menetapkan prosedur evaluasi.
- Menyusun instrument evaluasi.
- Mengaplikasikan instrument evaluasi.
- Mengolah data instrument.

4. Analisis hasil evaluasi

- Menetapkan standar analisis pada layanan yang akan dievaluasi.
- Melakukan analisis pada hasil evaluasi layanan.
- Menjelaskan analisis dari hasil evaluasi.

5. Tindak Lanjut

- Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut kegiatan layanan selanjutnya.
- Mengkomunikasikan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi.
- Melaksanakan rencana tindak lanjut kegiatan layanan orientasi.

6. Laporan

- Menyusun laporan dari kegiatan layanan orientasi stres akademik yang telah dilaksanakan.
- Menyampaikan laporan kepada pihak-pihak terkait.
- Mendokumentasikan laporan layanan orientasi tentang stres akademik siswa.

C. Penelitian Yang Relevan

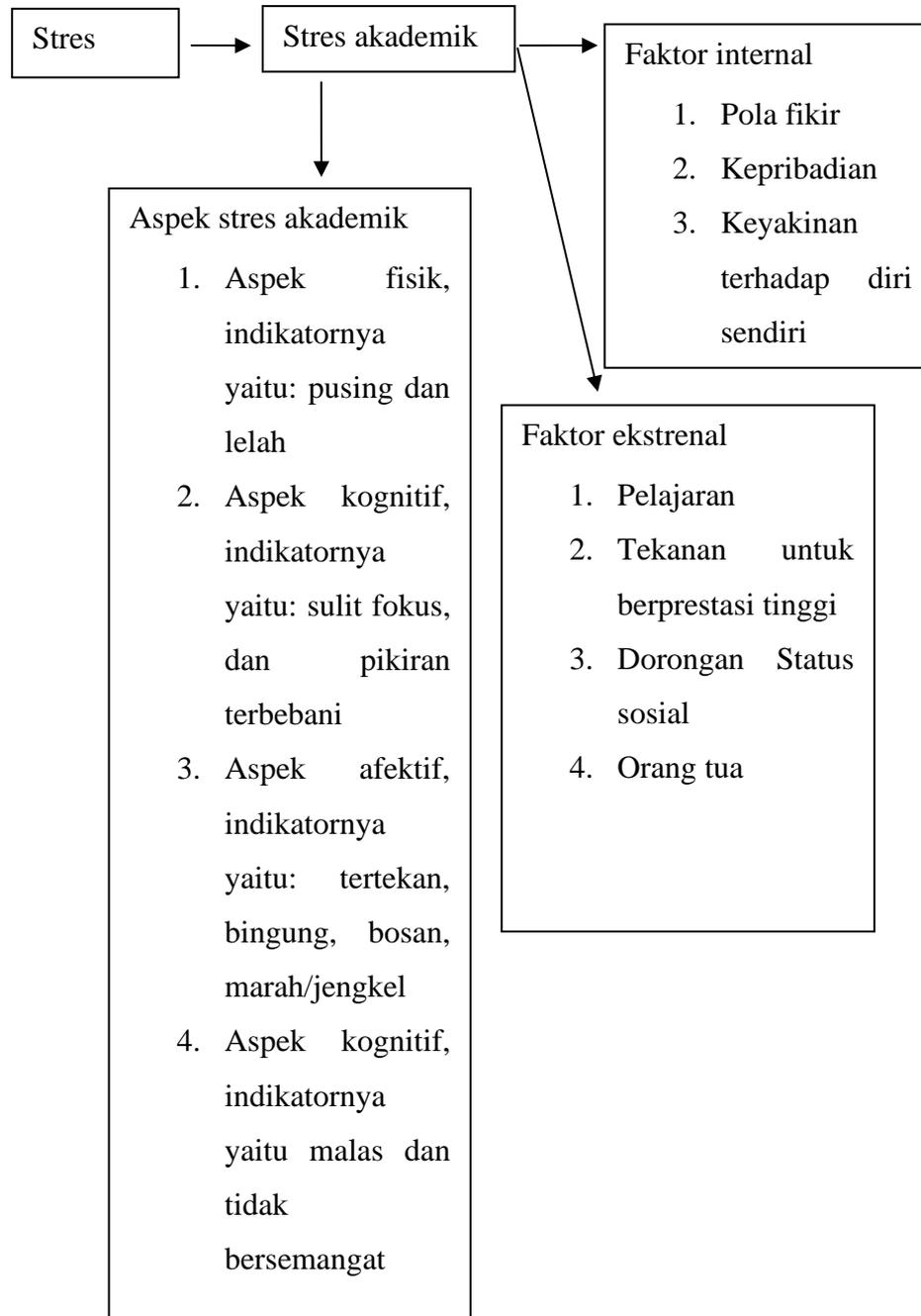
Ada beberapa penelitian yang relevan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Khasanah. “Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA Tahun 2015/2016” kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi stres akademik, namun peneliti ini menggunakan layanan Bimbingan Pribadi Sosial. Dari hasil penelitiannya mendapatkan hasil pelaksanaan layanan Bimbingan Pribadi Sosial dalam mengurangi dampak stres belajar yang digunakan guru BK yaitu metode individual dan metode kelompok. Kemudian dampak yang ditimbulkan dari stres belajar berdampak jelas terhadap perilaku dan psikologi siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Husrin Konadi, dkk. “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa Tahun 2017/2018”. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi stres akademik, namun peneliti ini menggunakan layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi stres akademik siswa dapat melalui format kelompok dalam bimbingan dan konseling untuk membantu anggota kelompok atau individu agar aktif. Sudah di uji segala instrument yang digunakan sehingga dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi stres akademik pada siswa.

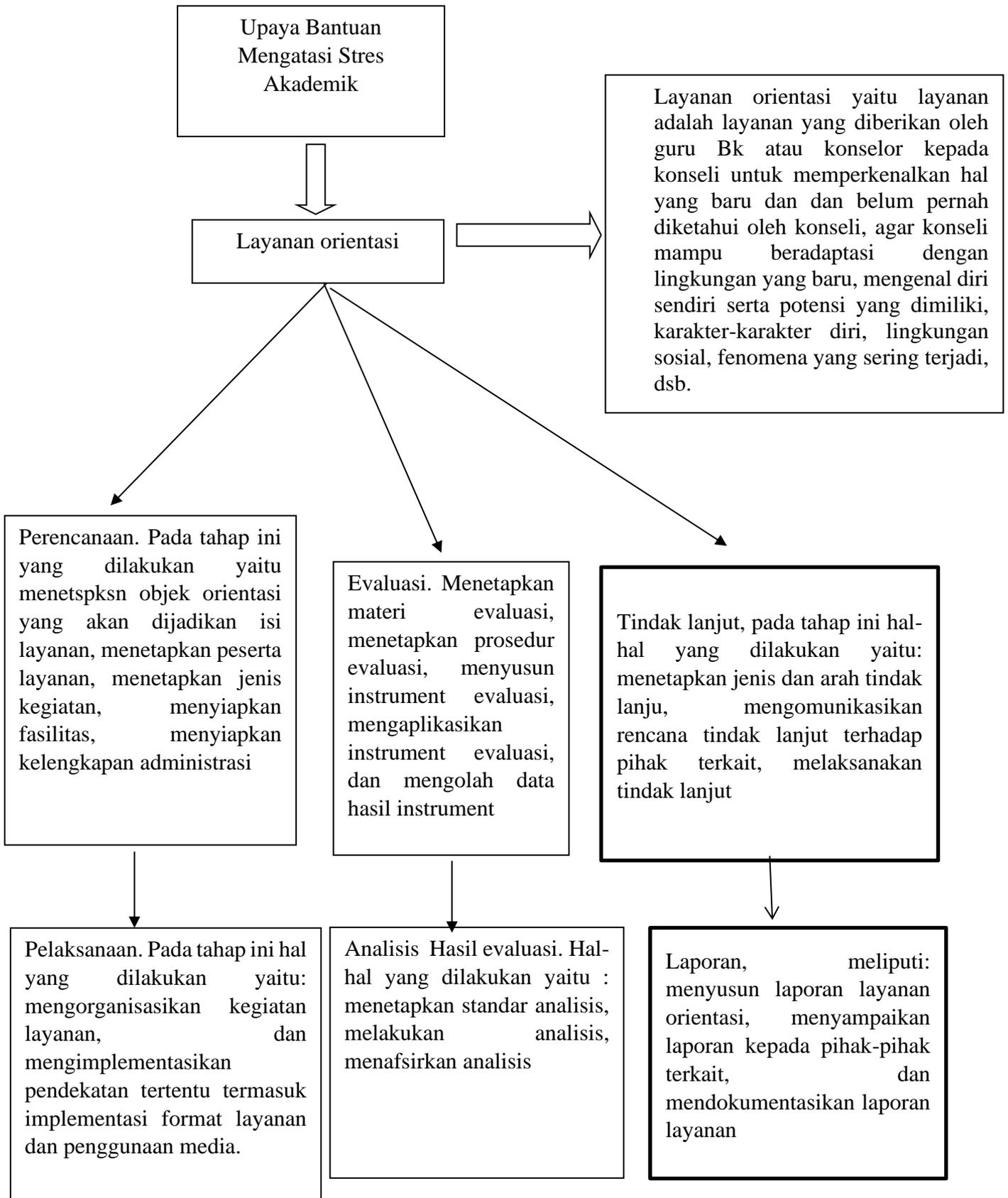
3. Penelitian yang dilakukan Melisa Saragih. “mengurangi stres anak berbakat akademik melalui pembelajaran layanan bimbingan kelompok *teknik home room* pada siswa kelas XI IPA 1 Tanjung Morawa”. Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa layanan bimbingan kelompok *teknik home room* dapat mengurangi stres akademik siswa.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Repi Handayani, Pudji Hartuti, Illawati Sulian. “ Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa yang Mengalami Stres Dalam Belajar Di Smp Negeri 1 Bengkulu Tengah”. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi stress akademik namun peneliti ini menggunakan layanan Konseling Kelompok.dalam mengatasi stres akademik pada siswa.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Repi Handayani, Pudji Hartuti, Illawati Sulian. “Layanan Hipotentik Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik : Studi Kasus Terhadap Siswa Kelas XI DPIB Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi stres akademik namun peneliti ini menggunakan layanan Hipotentik Kelompok.dalam mengatasi stres akademik pada siswa.

Penelitian relevan diatas berbeda dengan penelitian ini karena penelitian ini lebih kepada melihat upaya layanan orientasi dapat mencegah siswa dari stres akademik dalam mengenalkan siswa kepada stres akademik, serta dampaknya bagi siswa sehingga dengan pemahaman siswa terhadap stres akademik dapat mencegah terjadinya stres akademik.

D. Kerangka Berfikir



Gambar Skema 2.1



Skema Kerangka Layanan Orientasi Dalam Mencegah Stres Akademik Siswa MTs N 3 Medan Helvetia. Stres akademik tidak timbul begitu saja. Terdapat suatu hal yang memicu terjadinya stres akademik. Misalnya guru yang selalu memberikan tugas rumah kepada siswanya tanpa ia menjelaskan dan tugasnya itu sulit untuk dipahami, siswa yang bersekolah dengan sistem *full day school* yang memaksa siswa untuk terus belajar hingga sore dengan mengurangi waktu bermain anak dan berkumpul bersama keluarganya. Keadaan tersebut akan mendorong siswa mengalami stres akademik.

Hal ini dikarenakan siswa menganggap dirinya juga manusia biasa yang perlu waktu untuk istirahat, belajar, bermain, dan berkumpul bersama keluarga. Stres akademik yang ditemukan disekolah ialah siswa yang bersekolah kehilangan minat belajarnya. Kebanyakan diantara mereka banyak tidak mengetahui sebenarnya apa tujuan dari bersekolah itu, dan banyak ketika guru menjelaskan didepan kelas siswa lainnya ngobrol dan bermain dengan teman lainnya.

Dalam upaya mencegah stres akademik pada siswa maka akan digunakan layanan orientasi. Layanan orientasi akan berusaha menjembatani kesenjangan individu dengan suasana atau pun objek-objek baru. Layanan ini juga akan mengantarkan individu (siswa) memasuki suasana ataupun objek baru tersebut. Konselor dapat melakukan layanan orientasi dengan metode ceramah atau dengan menggunakan media seperti menayangkan sebuah video untuk mengenalkan siswa dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian diatas, layanan orientasi dapat mencegah stres akademik pada siswa kelas VII di MTs Negeri 3 Medan jika ada kerja sama dengan berbagai pihak. Stres akademik akan terus terjadi apabila tidak ada tindakan

yang efektif dan mampu diterima siswa baik secara *verbal* maupun *non verbal*. Keterkaitan penelitian ini dengan bidang bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan Orientasi mengenai stres akademik. Siswa diharapkan mampu berperan aktif dalam mengurangi stres akademik yang terjadi.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menemukan hipotesis penelitian yaitu “terdapat pengaruh pemberian layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa kelas VII MTs Negeri 3 Medan”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) karena ingin menggali secara maksimal dan mendalam tentang pencegahan stres akademik melalui pemberian layanan orientasi.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan orientasi untuk mencegah stres akademik siswa MTS Negeri 3 Medan Helvetia. PTBK adalah penelitian mengenai suatu tindakan yang dilakukan pada sebuah kelas/tempat khusus dengan tujuan memperbaiki mutu layanan. Guru pembimbing atau konselor menginginkan terjadinya perbaikan, peningkatan, dan perubahan pelayanan yang baik agar tujuan pelayanan dapat dicapai secara optimal penelitian ini dirancang oleh guru pembimbing atau konselor untuk peningkatan kualitas layanan yang dilaksanakan di sekolah.³⁰

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan suatu cara untuk menggabungkan teori dan praktik menjadi kesatuan ide dalam praktik yang dilakukan untuk memperoleh perspektif yang lebih luas. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi serta

³⁰ Yeni, Suko. (2018). *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*. Bogor : Graha Cipta Media, hlm. 19

memecahkan masalah mengenai pencegahan stres akademik siswa di sekolah MTS Negeri 3 Medan Helvetia.³¹

B. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-2 dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang siswa di MTS Negeri 3 Medan Helvetia, akan tetapi yang dijadikan subyek hanya 3 orang siswa saja karena penelitian dilakukan secara *online* disebabkan masa pandemi COVID. Adapun subyek penelitian ini diambil sesuai dengan tujuan penelitian Yakni siswa yang mengalami stres akademik yang rendah dikarenakan peneliti menggunakan layanan orientasi yang fungsinya hanya untuk pencegahan sebelum terjadinya stres dilihat dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tabel 3.1

Rincian Kegiatan Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan						
		D e s	J a n	F e b	M a r	Ap r	Me i	Juni
1.	Tahap Persiapan Penelitian							
	a. Penyusunan dan pengajuan judul							

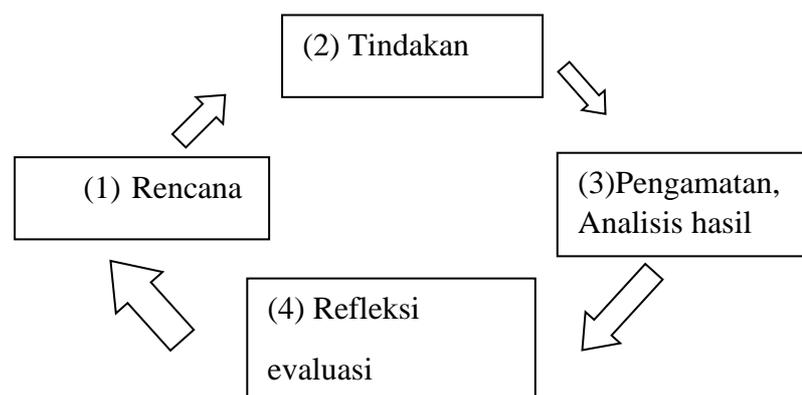
³¹ Arikunto, Suharsimi, (2011), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara. hlm. 106.

	b. Pengajuan proposal						
	c. Bimbingan proposal						
	d. Seminar Proposal						
2.	Tahap Pelaksanaan						
	a. Pengumpulan data						
	b. Analisis data						
3.	Penyusunan laporan						

1. Tempat penelitian dilakukan di kelas VII MTS Negeri 3 Medan Helvetia.
2. Kegiatan penelitian ini direncanakan dimulai pada bulan Maret 2020 dan berakhir pada awal bulan April 2020.

D. Prosedur Observasi

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini berupa pemberian layanan yang akan dilaksanakan dengan beberapa siklus dimana dalam satu siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu : Perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Adapun prosedur penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan model siklus yang dikemukakan oleh Kemmis dan MC Taggart dalam buku Yeni & Suko . setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu:



Gambar skema 3.1

Alur tindakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling

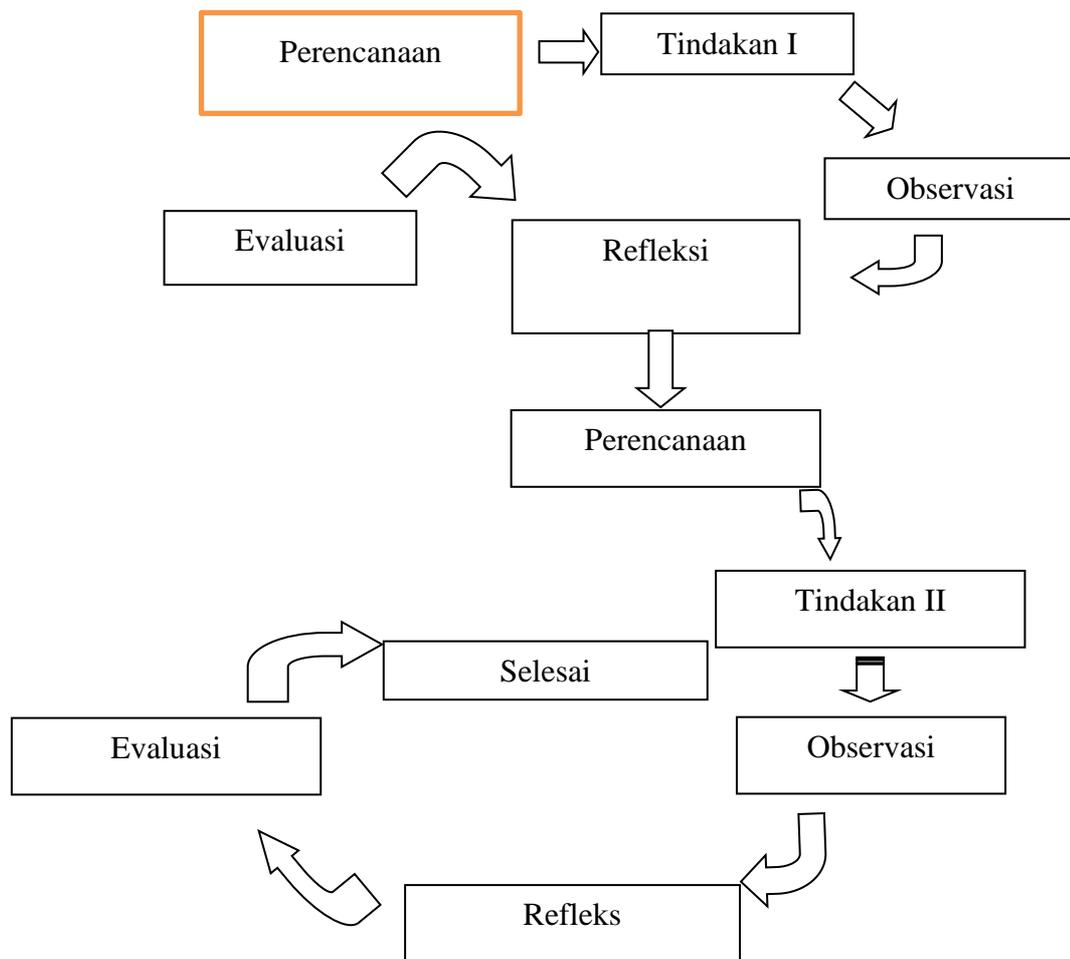
Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang akan dicapai, sebelum dilaksanakan tindakan. pada penelitian ini jika siklus satu tidak berhasil, Yaitu pemberian layanan orientasi berarti belum mencapai ketuntasan. Maka dilaksanakan siklus II .

Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk suatu siklus. Diikuti siklus-siklus lain secara berkesinambungan membentuk seperti sebuah spiral. Untuk lebih meyakinkan diri peneliti sendiri akan hasil penelitian yang didapat melalui tindakan pada siklus I. Ini dilaksanakan sesuai dengan hasil evaluasi siklus I. Dalam prakteknya, prosedur penelitian ini adalah perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencegah stres akademik siswa disekolah.

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, maka penelitian ini memiliki tahap-tahap penelitian berupa siklus dengan model Kemmis dan Taggart.³²

Dalam setiap siklus ada dua kali pertemuan. Dan tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut :

³² Abdul, Majid, (2009), *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: Remaja Rosda Karya. Hlm.45-47



Gambar skema 3.2

Alur tiap siklus

a. Desain Penelitian Untuk Siklus 1

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu:

- a. Mengatur pertemuan dengan peserta layanan
- b. Menyusun rencana pelaksanaan (RPL) serta materi layanan orientasi siklus 1.

- c. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan bahan materi, daftar hadir, dan angket.
- d. Menyediakan laporan angket siswa mengenai stres akademik.

Setelah tahap perencanaan disusun dengan sebaik-baiknya maka selanjutnya adalah rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan layanan orientasi direncanakan 2 kali pertemuan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan orientasi dilakukan melalui prosedur :

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta untuk berdoa secara bersama.
- b. Guru BK menerangkan kegiatan yang akan dilakukan secara daring.
- c. Guru BK melaksanakan Layanan Orientasi dilakukan secara daring.
- d. Guru BK melakukan tanya jawab Guru BK melakukan evaluasi.

3. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan terhadap proses pemberian orientasi dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan. Perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing melalui *video call* dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilakukan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas/pembimbing menyangkut perilaku stres akademik siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

4. Tahap Refleksi

Setelah melakukan observasi, dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh mencapai hasil yang ditetapkan, maka kegiatan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya atau siklus II. Sehingga hasil tindakan layanan lebih baik dari tindakan sebelumnya.

5. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase menurut Irianto sebagai berikut: 0-25% (kurang), 26-50% (sedang), 51-74 (cukup), dan 75-100% (baik). Peneliti mengambil 75% penurunan skor stres akademik sebagai batas presentase keberhasilan penelitian.

b. Desain Penelitian Untuk Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan aktifitas yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian. Perangkat tersebut antara lain:

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan orientasi siklus II serta materi.
- b. Menyediakan laporan angket siklus II perilaku stres akademik siswa.
- c. Wawancara dengan siswa secara daring.
- d. Menyiapkan peserta layanan, menyediakan format penilaian, dan alat perlengkapan layanan orientasi.

2. Tahapan Tindakan

Pelaksanaan layanan orientasi ini direncanakan 2 kali pertemuan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran.

Layanan orientasi dilakukan melalui prosedur:

- a. Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta untuk berdoa secara bersama.
- b. Guru BK mengadakan tanya jawab sudah sejauh mana manfaat yang mereka dapat.
- c. Guru BK menyampaikan materi secara daring melalui *video call whatsapp*.
- d. Setiap siswa diberikan angket pencegahan stres akademik untuk mengetahui kesadaran siswa mengenai perilaku stres akademik untuk nantinya dapat dievaluasi.

3. Tahap Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan orientasi dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh pembimbing dan menganalisis peningkatan pemahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dengan mengamati sudah sejauh mana tindakan layanan orientasi memberikan perubahan terhadap siswa. Serta melihat adakah hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung.

4. Tahap Refleksi

Setelah melakukan observasi, dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan

yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan penelitian sampai pada siklus II. Sehingga hasil tindakan layanan lebih baik dari tindakan sebelumnya.

5. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase menurut Irianto sebagai berikut: 0-25% (kurang), 26-50% (sedang), 51-74 (cukup), dan 75-100% (baik). Peneliti mengambil 75% penurunan skor stres akademik sebagai batas presentase keberhasilan penelitian.

6. Selesai

Apabila peneliti telah mendapatkan 75% presentase perubahan skor pada stres akademik siswa tersebut, maka kegiatan layanan orientasi selesai dilakukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bagaimana peneliti menggunakan metode setepat-tepatnya untuk memperoleh data, kemudian disusul dengan cara-cara menyusun alat-alat pembantunya, yaitu instrumen. Salah satu pengambilan data sampel menggunakan teknik *Random sampling cluster* yaitu teknik sampling

daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas.³³

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik yang berupa non-tes yaitu.

1. Angket/kuesioner

Kuesioner atau angket adalah suatu teknik atau cara memahami siswa dengan mengadakan komunikasi tertulis, yaitu dengan memberikan daftar pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden secara tertulis pula. Angket salah satu teknik pengumpulan data atau informasi tentang sesuatu yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh beberapa responden. Angket ini diberikan di awal pelaksanaan siklus dan dilakukan untuk mengetahui seberapa tingkat kesadaran siswa terhadap peraturan sekolah.

Penelitian ini menggunakan angket stres akademik yang diadaptasi dari angket stres akademik oleh Kartika (2019) yang mengacu pada empat aspek stres akademik dari teori Lakaev (2009), empat aspeknya yaitu: Kognitif, afektif, konatif, dan Fisiologis. Angket stres akademik oleh Kartika (2019) telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Angket stres akademik telah mencapai nilai fit pengukuran yaitu *chi-square* 12,235 dengan $p=0,346$; *chisquare/df*=1,112; GFI=0,975; TLI=0,998; CFI=0,999 dan RMSEA = 0,018. Suatu angket dikatakan valid jika sejauh mana item yang diukur benar-benar mencerminkan konstruk laten teoritis yang seharusnya diukur oleh item-item tersebut dengan kata lain validitas konstruk

³³ Nanang, Martono, (2010), *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder Edisi Revisi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada. hlm. 77.

berkaitan dengan ketepatan pengukuran. Jadi angket stres akademik dari Kartika telah teruji validitas konstraknya (Hair, Black, Babin, dan Anderson).

Tabel 3.2

Tabel Kisi-Kisi Angket Stres Akademik

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Nilai				
				T	J	K	S	S
				p	r	d	r	L
1	2	3	4	5				
Fisik	a. Pusing	1	Sakit Kepala Saat Belajar					
	b. Lelah	3	Tertekan ketika belajar materi sulit					
Kognitif	a. Sulit konsentrasi/focus	5	Terus menerus letih saat ujian					
	b. Fikiran te	7	Bingung saat tugas sekolah tidak jelas					
	c. Terbebani							
Afektif	a. Tertekan	9	Pening memikirkan PR yang terlalu banyak					
	b. Bingun	1	Tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
	c. Bosan	1	Tenaga terkuras oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
	d. Marah/jengkel	1	Gelisah saat akan ulangan					

Konatif	a. Malas	1 8	Jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
	b. Tidak bersemangat	2 0	Jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

Tabel 3.3

Tabel Kisi-kisi pada Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	No
Fisik	Pusing	1,2
	Lelah	3,4
Kognitif	Sulit fokus	5,6
	Pikiran terbebani	7,8
Afektif	Tertekan	9,10
	Bingung	11,12
	Bosan	13, 14
	Marah/jengkel	15, 16
Konatif	Malas	17, 18
	Tidak bersemangat	19, 20

2. Observasi

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan pada saat pelaksanaan tindakan dan setelah pelaksanaan tindakan. Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan adalah observasi sistematis atau terstruktur yang dilakukan dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen penelitian.

3. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu dengan mengadakan hubungan secara langsung dan informan (*face to face relation*). Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan setelah tindakan dilakukan.

Tabel 3.4

Wawancara dan Observasi Stres Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Wawancara	Observasi	Keterangan
Stres akademik siswa	Fisik	Pusing, Lelah	Bagaimana yang kamu rasakan pada saat mengalami stres belajar?	Cepat lelah, Sering sakit kepala	
	Kognitif	Sulit fokus, Pikiran terbebani	Menurut kamu apa saja yang kamu rasakan pada saat guru memberikan tugas sekolah yang sulit untuk kamu pahami?	Sulit memahaminya, kepikiran ketika tugas tidak dikerjakan	
	Afektif	Tertekan, Bingung, Bosan, Marah/jengkel.	Menurut kamu apa saja yang kamu rasakan pada guru-guru	Merasa pening ketika pr banyak, sulit fokus	

			memberikan banyak tugas?	mengerjakan tugas sekolah, merasa tidak berdaya karena tingginya tuntutan tugas untuk prestasi, malas menyelesaikan tugas sekolah, merasa tenaga terkuras habis, sulit berfikir saat mengerjakan tugas, merasa gelisah, ketika mendapat nilai tugas rendah merasa tidak termotivasi belajar	
--	--	--	--------------------------	---	--

	Konatif	Malas, Tidak bersemangat	Apakah yang kamu rasakan pada saat jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah?	Merasakan jenuh saat mengerjakan tugas, merasa jengkel dengan banyak tugas, merasa ingin marah ketika pr berlebihan,	
--	---------	--------------------------------	--	--	--

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, penilaian yang dilakukan pada penelitian ini menjelaskan tentang pencegahan stres akademik disekolah yang diperoleh dari hasil pengamatan peneliti saat proses layanan orientasi, selama proses layanan orientasi dianalisis secara deskriptif kualitatif, berdasarkan hasil angket, observasi, wawancara dan dokumentasi.

Untuk mengetahui adanya pencegahan terhadap stres akademik siswa melalui layanan orientasi dapat dilihat dari beberapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai. Menentukan kategori jawaban responden terhadap masing-masing alternatif jawaban apakah stres akademik dapat tercegah dengan layanan orientasi. Dikategorikan dari sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah. Dan menentukan interval dengan cara berikut:

$$\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{Banyaknya pilihan}} = \text{hasil}$$

Adapun Kriteria penilaian dari setiap siklus adalah:

Skor 102-125	: Tinggi
Skor 78-101	: Sedang
Skor 54-77	: Rendah
Skor 30-53	: Sangat Rendah

Selanjutnya, untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa, dapat digunakan rumus sebagai berikut:³⁴

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Dimana P = jumlah perubahan peningkatan siswa

f = jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = jumlah siswa

Analisis persentase ini dilakukan untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini. Hal ini dilihat dari seberapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai dilihat dari berkurangnya stres akademik siswa.

³⁴ Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, (2012), *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Indeks, hal. 171.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian Pra-Siklus

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling tentang stres akademik pada siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia. Bagaimana pengaplikasian layanan orientasi di sekolah, kapan dilakukan, bagaimana respon siswa dengan pengaplikasian layanan orientasi, dan apakah siswa pernah mengalami stres akademik.

Tabel 4.1

Kegiatan Penelitian Pra-Siklus

No.	Hari, Tanggal	Jam	Kegiatan
1	Senin 31 Ags 2020	09.00	Wawancara dengan guru BK
2.	Selasa 01 Sep 2020	10.00	Penyebaran angket

Langkah selanjutnya ialah membagikan angket di kelas VII-2 yang telah diuji validitasnya. Sebelum membagikan angket, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu ke ruangan VII-2 yang menjadi sasaran penelitian. Dan melakukan percakapan singkat dengan beberapa siswa kelas VII-2

tentang gejala stres akademik, contohnya seperti sering merasakan sakit kepala saat belajar, sulit fokus saat belajar, atau sering merasa tertekan saat mengerjakan PR yang banyak, dan ternyata sebagian siswa merasakan sebagian gejala stres akademik tersebut, terutama sulit fokus saat belajar, dan merasa tertekan saat mengerjakan PR yang banyak.

Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, langkah yang akan diambil lebih awal oleh peneliti yaitu penyebaran angket di kelas VII-2 yang akan dijadikan subyek penelitian. Dan peneliti kemudian membagikan angket untuk diisi siswa, setelah selesai diisi peneliti akan mengumpulkan angket dan menganalisis data dari angket tersebut, karena dari angket tersebut akan diperoleh hasil sebagai berikut: untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pengukuran sebagai berikut:

$$\text{Rentang} = \frac{\text{Skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

$$3$$

$$= \frac{98 - 31}{3}$$

$$3$$

$$= \frac{67}{3}$$

$$3$$

$$= 23$$

Langkah selanjutnya hasil pembagian ditambah dengan hasil penskoran dari skala stres akademik.

$$\text{a) } 31 + 23 = 54 \text{ } \} \text{ Rendah}$$

$$\text{b) } 54 + 23 = 77 \text{ } \} \text{ Sedang}$$

c) $77 + 23 = 100$ } Tinggi

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 31 sampai 54 memiliki tingkat stres akademik rendah, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 55 sampai 77 memiliki tingkat stres akademik sedang, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 78 sampai 100 memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Keterangan : Kategori Rendah :31-54

Kategori Sedang :55-77

Kategori Tinggi :78-100

Berikut hasil angket stres akademik siswa sebelum diberikan layanan orientasi. Hasil analisis angket dari pra siklus adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2

Hasil Analisis Angket Pra-Siklus Kelas VII-2

No.	Nama	Skor Angket	Kriteria
1.	Respon 1	87	Tinggi
2.	Respon 2	94	Tinggi
3.	Respon 3	98	Tinggi
4.	Respon 4	96	Tinggi
5.	Respon 5	96	Tinggi
6.	Respon 6	88	Tinggi
7.	Respon 7	98	Tinggi
8.	Respon 8	31	Rendah

9.	Respon 9	89	Tinggi
10.	Respon 10	83	Tinggi
11.	Respon 11	61	Sedang
12.	Respon 12	77	Sedang
Jumlah		998	

Berdasarkan hasil angket diatas terdapat 9 orang siswa dengan kategori stres yang tinggi, 2 orang dengan kategori stres sedang, dan 1 orang siswa untuk kategori stres yang rendah. Maka 12 orang siswa tersebut yang akan menjadi subyek penelitian dengan menggunakan metode penelitian secara daring melalui *video call whatsapp*.

2. Hasil Penelitian Tindakan Siklus I

a. Perencanaan

Setelah menemukan subyek penelitian dari hasil angket yang telah diolah diatas, peneliti mengadakan kesepakatan awal dengan siswa kelas VII-2, siswa yang akan menjadi peserta layanan ini adalah siswa yang memiliki skor tinggi, sedang dan rendah. Pemberian layanan dilakukan secara daring melalui *video call grup whatsapp* di rumah masing-masing yang dimulai dari jam 10.00 wib sampai dengan selesai. Materi yang diberikan dan dibahas pada pertemuan pertama adalah “Memahami konsep belajar yang efektif” kemudian pada pertemuan kedua materi yang diberikan dan dibahas adalah “ Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar”. Pada tahap perencanaan ini terlebih dahulu

peneliti telah menyiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL) untuk 2 kali pertemuan.

Tujuannya adalah agar siswa yang menjadi subyek penelitian merasa tertarik dan semangat untuk mengikuti kegiatan tersebut agar tindakan yang diberikan nantinya dapat berlangsung dengan baik, lancar, dan sesuai dengan tindakan yang diharapkan. Berikut ini jadwal pelaksanaan layanan orientasi siklus I.

Tabel 4.3

Jadwal Rencana Pelaksanaan Tindakan Siklus I

No	Hari, Tanggal	Jam	Kegiatan
1.	Kamis, 03 Sep 2020 (Pertemuan I)	10.00	Menyampaikan materi yang berjudul “Memahami konsep belajar yang efektif”
2.	Jum’at 04 Sep 2020 (Pertemuan II)	09.00	Menyampaikan materi yang berjudul “Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar”

b. Tindakan

Pada tahap ini peneliti melakukan pemberian layanan orientasi kepada 12 orang siswa dengan teknik ceramah secara *online*, diskusi, dan tanya jawab. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah berikut ini:

Pertemuan I

Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan layanan orientasi sesuai dengan perencanaan yang telah dirancang. Pelaksanaan layanan orientasi dilaksanakan pada tanggal 03 September 2020 di kelas VII-2 selama 20 menit secara *online*, berikut ini akan dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan orientasi.

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat grup *whatsapp* yang akan digunakan untuk melakukan *video call* pada saat penelitian berlangsung dan memohon kesediaan peserta layanan untuk bergabung di grup tersebut. pertama kali peneliti mengucapkan salam kepada peserta layanan, dan sebelum memulai kegiatan peneliti menanyakan kabar peserta layanan terlebih dahulu. Kemudian untuk memulai kegiatan peneliti meminta peserta layanan untuk membaca basmalah secara bersama-sama. Pertama sekali peneliti bertanya kepada peserta layanan apakah sebelumnya ada yang sudah pernah mendengar tentang layanan orientasi? Dan apakah di sekolah ini pernah dilakukan layanan orientasi? kemudian Peneliti melanjutkan dengan menjelaskan tentang pengertian layanan orientasi, tujuan layanan orientasi, cara pelaksanaan layanan orientasi, asas-asas layanan orientasi.

2) Tahap Pengorganisasian Unsur-Unsur dan Sasaran Layanan

Pada tahap ini peneliti mengkondisikan peserta layanan agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya, dengan meminta kepada peserta layanan untuk mencari posisi yang nyaman pada saat *video call* akan berlangsung

serta menanyakan kesepakatan kepada peserta layanan untuk kegiatan lebih lanjut. Selanjutnya peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas didalam layanan orientasi, yakni Konsep Belajar yang Efektif.

3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti sangat berperan aktif dalam mengajak peserta layanan agar lebih aktif lagi dalam mengikuti kegiatan yang telah ditentukan, agar tercapainya tujuan dilakukannya layanan orientasi tersebut, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyampaikan materi yang berjudul kepada peserta layanan.
- 2) Peneliti memberi kesempatan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapatnya tentang belajar yang efektif itu seperti apa.
- 3) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang cara belajar yang efektif dan efisien itu seperti apa.
- 4) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang kegunaan dan fungsi belajar yang efektif itu seperti apa.
- 5) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang manfaat belajar yang efektif.

4) Tahap Penilaian

Peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil atau kesimpulan yang telah diperoleh selama kegiatan layanan berlangsung.

5) *Tahap Tindak Lanjut dan Laporan*

Pada tahap ini, peneliti memberikan sedikit kesimpulan dari materi yang telah disampaikan, serta menjelaskan bahwa kegiatan layanan orientasi yang berlangsung saat ini akan segera berakhir, kemudian peneliti membahas dan menanyakan tentang tindak lanjut kegiatan layanan orientasi setelah itu, peneliti kembali bertanya kepada peserta layanan apakah ada yang ingin bertanya lagi, setelah peserta layanan tidak ada yang ingin bertanya lagi, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan Hamdalah, dan mengakhiri dengan ucapan terimakasih serta ucapan salam.

Pertemuan II

Pada pertemuan ke 2 ini, hampir sama dengan pertemuan pertama hanya saja judul materi layanannya yang berbeda dengan judul “Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar, pelaksanaannya sesuai dengan perencanaan yang telah dirancang. Pelaksanaan layanan orientasi dilaksanakan pada tanggal 04 September 2020 di kelas VII-2 selama 20 menit, berikut ini akan dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan orientasi.

1) *Tahap Perencanaan*

Pada tahap ini peneliti menghubungi kembali peserta layanan untuk melakukan penelitian *online*, pertama kali peneliti mengucapkan salam kepada peserta layanan, dan sebelum memulai kegiatan peneliti menanyakan kabar peserta layanan terlebih dahulu. Kemudian untuk memulai kegiatan peneliti meminta peserta layanan untuk membaca

basmalah secara bersama-sama. Kemudian menjelaskan fungsi dari layanan orientasi di sekolah.

2) *Tahap Pengorganisasian Unsur-Unsur dan Sasaran Layanan*

Pada tahap ini peneliti mengkondisikan peserta layanan untuk mencari posisi yang nyaman pada saat *video call* berlangsung agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya, serta menanyakan kesepakatan kepada peserta layanan untuk kegiatan lebih lanjut. Selanjutnya peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas didalam layanan orientasi, yakni Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar.

3) *Tahap Pelaksanaan*

Pada tahap ini peneliti sangat berperan aktif dalam mengajak peserta layanan agar lebih aktif lagi dalam mengikuti kegiatan yang telah ditentukan, Pada pertemuan kedua siklus I ini peneliti harus lebih kreatif lagi mengajak peserta layanan agar ikut berperan aktif pada saat kegiatan dimulai, contohnya seperti menjelaskan materi yang sedang *booming* saat ini yang berhubungan dengan materi layanan yang akan dibahas. agar tercapainya tujuan dilakukannya layanan orientasi tersebut, diantaranya sebagai berikut:

- 1 Peneliti menyampaikan materi yang berjudul Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar.
- 2 Peneliti memberi kesempatan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapatnya tentang Perbedaan orang yang rajin belajar dengan orang yang malas belajar .

- 3 Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang Dampak orang yang malas belajar.
- 4 Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang Orang yang rajin belajar.
- 5 Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk mengemukakan pendapat tentang video orang yang malas belajar dengan orang yang rajin belajar.

4) Tahap Penilaian

Peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil atau kesimpulan yang telah diperoleh selama kegiatan layanan berlangsung.

5) Tahap Tindak Lanjut dan Laporan

Pada tahap ini, peneliti memberikan sedikit kesimpulan dari materi yang telah disampaikan, sekaligus menambahkan kalimat motivasi agar peserta layanan semangat dalam belajar. Peneliti juga menjelaskan bahwa kegiatan layanan orientasi yang berlangsung secara *online* akan segera berakhir, Kemudian peneliti kembali bertanya kepada peserta layanan apakah ada yang ingin bertanya lagi, setelah peserta layanan tidak ada yang ingin bertanya lagi, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan Hamdallah, dan mengakhiri dengan ucapan terimakasih serta ucapan salam, dan pemberian angket stres akademik, untuk melihat bagaimana kondisi stres setelah diberikan tindakan selama dua kali pertemuan.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama tindakan berlangsung dalam 2 kali pertemuan secara *online*. Peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus I. Setelah melaksanakan layanan orientasi, maka peneliti mengungkapkan adanya penurunan Stres Akademik Pada Siswa, hasil ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4.4

Hasil Skor Angket Siklus I

No.	Nama	Skor Angket	Kriteria
1.	Respon 1	81	Tinggi
2.	Respon 2	91	Tinggi
3.	Respon 3	90	Tinggi
4.	Respon 4	92	Tinggi
5.	Respon 5	87	Tinggi
6.	Respon 6	56	Sedang
7.	Respon 7	73	Sedang
8.	Respon 8	29	Rendah
9.	Respon 9	80	Tinggi
10.	Respon 10	51	Rendah
11.	Respon 11	38	Rendah
12.	Respon 12	73	Sedang
Jumlah		841	

Keterangan: Kategori Rendah :31-54

Kategori Sedang :54-77

Kategori Tinggi :76-100

Selanjutnya untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa dapat menggunakan rumus di bawah ini:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{6}{12} \times 100\%$$

$$P = 50\%$$

Dimana :

P = Jumlah perubahan penurunan stres akademik

f = Jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = Jumlah siswa

Hasil dari angket dapat diperoleh 6 orang siswa mengalami penurunan tentang Stres Akademik, 6 orang dengan kategori tinggi, 3 orang dengan kategori sedang, dan 3 orang dengan kategori rendah. Maka hasil dari Siklus I sudah terjadi penurunan stres akademik yakni 50%, Belum mencapai target yang diharapkan.

d. Refleksi

Berdasarkan ukuran keberhasilan dalam tindakan layanan Orientasi dalam mencegah stres akademik siswa yaitu: 0-25% (kurang), 26-50% (sedang), 51-74% (baik), 75-100% (sangat baik). Dari hasil penyebaran angket stres akademik kepada siswa dapat dilihat bahwa siswa belum mengalami penurunan tingkat stres akademik di pertemuan I, sehingga peneliti melanjutkan ke tahap pertemuan kedua dimana peneliti mendapatkan hasil sebesar 50%. Dan itu belum mencapai target yang

diharapkan yaitu 75% penurunan skor pada stres akademik. Hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan 6 orang siswa yang mengalami perubahan dari 12 orang siswa. Oleh karena itu peneliti melanjutkan pada siklus II.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis angket pada siklus I yang dilakukan peneliti belum optimal. Dimana hasil persentase perubahan hanya 50%, masih ada siswa yang memiliki skor tinggi. Oleh karena itu peneliti masih harus melanjutkan pada siklus II.

e. Evaluasi

Peneliti sudah mengevaluasi seluruh tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi dan seperti Laiseg (Penilaian Segera) kepada semua orang siswa dan yang dijadikan subyek 12 orang siswa untuk melakukan penelitian *online*, dikarenakan pandemi yang belum selesai. Dengan berjalannya penelitian *online* ini pada siklus I maka peneliti telah mengetahui perubahan pada setiap diri siswa. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

- 1) Siswa memahami layanan orientasi dan aktif dalam kegiatan penelitian *online* berlangsung.
- 2) Dari 12 orang siswa terdapat 6 orang siswa yang sudah mengalami penurunan sebanyak 50%. Dari 75% dari tingkat keberhasilan yang telah ditentukan.

- 3) Berdasarkan refleksi pada siklus I dengan hasil yang belum maksimal maka peneliti melanjutkan psda siklus II untuk mencegah stres akademik pada siswa.

3. Hasil Penelitian Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil pada siklus I setelah diberikan layanan orientasi hasilnya terjadi penurunan stres akademik siswa sebanyak 50% yaitu ada 6 orang siswa yang mengalami perubahan dari 12 orang siswa, hasil ini belum mencapai target yang ditetapkan yaitu:75% penurunan dari stres akademik oleh karena itu peneliti melanjutkan pada siklus II.

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan pada siklus II peneliti membuat rancangan jadwal pelaksanaan kegiatan yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.5

Jadwal Rencana Pelaksanaan Tindakan Siklus II

No	Hari, Tanggal	Jam	Kegiatan
1.	Kamis, 10 Sep 2020 (Pertemuan I)	13.00	Menyampaikan materi yang berjudul “Biografi orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya”
2.	Jum’at 11 Sep 2020 (Pertemuan II)	09.00	Menyampaikan materi yang berjudul “Stres akademik bagi siswa”

Langkah selanjutnya peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk 2 kali pertemuan, dan penilaian segera (Laiseg). Materi yang diberikan pada saat pertemuan pertama yaitu “Biografi orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya”. Dan pada pertemuan ke 2 materi yang diberikan yaitu Stres akademik bagi siswa”.

b. Tindakan

Pada tahap ini peneliti melakukan pemberian layanan orientasi secara daring melalui *video call grup whatsapp* dengan cara teknik ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan 2 kali pertemuan dengan langkah-langkah berikut ini:

Pertemuan I

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan layanan orientasi dengan rencana yang telah dirancang. Pelaksanaan layanan orientasi dilaksanakan pada tanggal 10 September 2020 secara daring melalui *video call grup whatsapp* di rumah masing-masing selama lebih kurang 20 menit. Adapun tahap-tahap dari layanan orientasi yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

Peneliti mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan terlebih dahulu menanyakan kabar peserta layanan. Kemudian peneliti mengajak siswa untuk membacakan basmallah secara bersama-sama untuk memulai kegiatan. Kemudian peneliti melanjutkan dengan menjelaskan

tujuan kegiatan ini dilaksanakan dan menjelaskan pengertian, tujuan, cara, serta asas-asas yang terdapat pada layanan orientasi.

b. Tahap pengorganisasian Unsur-Unsur Dan Sasaran Layanan

Pada tahap ini peneliti mengkondisikan peserta layanan agar siap untuk melanjutkan ketahap kegiatan selanjutnya, serta menanyakan kesepakatan peserta layanan untuk kegiatan selanjutnya. Kemudian peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas di dalam layanan orientasi, yaitu “Biografi orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti disini sangat berperan aktif yaitu dalam mengajak peserta layanan agar lebih aktif lagi dalam membahas topik yang telah ditentukan agar tercapainya tujuan dilakukannya layanan orientasi, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyampaikan materi yang berjudul Biografi orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.
- 2) Peneliti memberikan kesempatan kepada peserta layanan untuk memberikan pendapat tentang Biografi orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.
- 3) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk menyampaikan pendapat mengenai Bentuk Usaha yang dilakukan orang-orang yang dengan keterbatasannya bisa berhasil.
- 4) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk menyampaikan pendapat mengenai video orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.

d. Tahap Penilaian

Pada tahap penilaian ini, Peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil yang diperoleh oleh peserta layanan dengan layanan yang telah dilaksanakan.

e. Tahap Tindak Lanjut Dan Laporan

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan layanan orientasi akan segera berakhir, kemudian peneliti membahas dan menanyakan tentang tindak lanjut kegiatan layanan orientasi. Setelah itu, peneliti mengakhiri kegiatan dengan membacakan hamdallah secara bersama-sama dengan peserta layanan, mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta layanan dan mengucapkan salam.

Pertemuan II

Pada pertemuan ke dua peneliti melaksanakan layanan orientasi sesuai rencana yang telah dirancang. Pelaksanaan layanan orientasi dilaksanakan pada tanggal 11 september 2020 di kelas VII-2 selama 30 menit, berikut dijelaskan tahap-tahap pelaksanaan layanan orientasi.

a. Tahap Perencanaan

Peneliti mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar peserta layanan. Kemudian peneliti memimpin peserta layanan untuk berdoa. Peneliti melanjutkan dengan menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menjelaskan pengertian, tujuan, cara serta asas-asas layanan orientasi.

b. Tahap Pengorganisasian Unsur-Unsur Dan Sasaran Layanan

Pada tahap ini peneliti mengkondisikan peserta layanan agar siap untuk melanjutkan ketahap kegiatan selanjutnya, serta menanyakan kesepakatan peserta layanan untuk kegiatan selanjutnya. Kemudian peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas di dalam layanan orientasi, yaitu “Stres akademik bagi siswa”.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, dengan memanfaatkan dinamika anggota kelompok peneliti berperan aktif dalam mengajak anggota kelompok lebih aktif dalam membahas topik yang telah ditentukan agar tercapainya tujuan dilakukannya layanan orientasi, di antaranya sebagai berikut:

- a) Peneliti menyampaikan tentang materi yang berjudul Stres akademik bagi siswa.
- b) Peneliti kesempatan memberikan kepada peserta layanan untuk memberikan pendapat tentang Stres akademik bagi siswa.
- c) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk menyampaikan pendapat pentingnya untuk mengetahui bentuk stres akademik siswa.
- d) Peneliti mempersilahkan kepada peserta layanan untuk menyampaikan bagaimana pencegahan stres akademik bagi siswa.

d. Tahap Penilaian

Pada tahap penilaian ini, Peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil yang diperoleh oleh peserta layanan dengan layanan yang telah dilaksanakan.

e. Tahap Tindak Lanjut Dan Laporan

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan layanan orientasi akan segera berakhir, kemudian peneliti membahas dan menanyakan tentang tindak lanjut kegiatan layanan orientasi. Setelah itu, peneliti mengakhiri kegiatan dengan membacakan hamdallah secara bersama-sama dengan peserta layanan, mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta layanan dan mengucapkan salam.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama tindakan berlangsung dalam 2 kali pertemuan secara *online*. Peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus II. Setelah melaksanakan layanan orientasi, maka peneliti mengungkapkan adanya penurunan Stres Akademik Pada Siswa, hasil ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4.6

Hasil Skor Angket Siklus II

No.	Nama	Skor Angket	Kriteria
1.	Respon 1	48	Rendah
2.	Respon 2	66	Sedang
3.	Respon 3	50	Rendah
4.	Respon 4	47	Rendah
5.	Respon 5	49	Rendah
6.	Respon 6	41	Rendah
7.	Respon 7	65	Sedang

8.	Respon 8	29	Rendah
9.	Respon 9	80	Tinggi
10.	Respon 10	43	Rendah
11.	Respon 11	36	Rendah
12.	Respon 12	68	Sedang
Jumlah		622	

Keterangan: Kategori Rendah :31-54

Kategori Sedang :54-77

Kategori Tinggi :76-100

Selanjutnya untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa dapat menggunakan rumus di bawah ini:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{10}{12} \times 100\%$$

$$P = 84\%$$

Dimana :

P = Jumlah perubahan penurunan stres akademik

f = Jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = Jumlah siswa

Hasil dari angket diperoleh 8 orang siswa yang berada pada kategori rendah, 2 orang siswa pada kategori sedang, dan 2 orang siswa pada kategori tinggi. maka hasil dari siklus II sudah terjadi penurunan stres akademik yakni 84%, namun sudah mencapai target yang diharapkan yakni 75%.

d. Refleksi

Berdasarkan ukuran keberhasilan pelaksanaan layanan orientasi dalam mencegah Stres akademik siswa yaitu: 0-25% (kurang), 26-50% (sedang), 51-74% (baik), dan 75-100% (sangat baik). Dari hasil penyebaran angket stres akademik siswa sesudah dilakukan layanan orientasi pada siklus II terdapat 84% dan hasil ini sudah mencapai target yang ditetapkan yaitu:75% dari penurunan skor stres akademik. Setelah itu hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan 10 siswa yang mengalami penurunan stres akademik dari 12 orang siswa. Dengan ini dapat dikatakan bahwa pengentasan masalah stres akademik pada siswa sudah tuntas dan penelitian cukup dilakukan dengan II siklus saja.

e. Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap kegiatan, tindakan, observasi hingga refleksi seperti Laiseg (Penilaian Segera) kepada siswa sehingga peneliti mengetahui hal yang berubah pada diri siswa. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Siswa dapat memahami layanan orientasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan layanan mencegah stres akademik pada siswa.
2. Dari 12 siswa terdapat 8 siswa yang mendapatkan nilai rendah, namun 2 siswa yang lain masih mendapat nilai yang tinggi dan 2 sedang. Dari 75% penurunan stres akademik dari target keberhasilan yang telah ditetapkan maka 84% yaitu 10 orang siswa yang telah menurun tingkat stres akademik.

B. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa untuk mengurangi stres akademik siswa pada kelas VII-2 MTs Negeri 3 Medan Helvetia dapat melalui layanan orientasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, ditemukan bahwa siswa yang terindikasi stres akademik pada kelas VII-2 MTs Negeri 3 Medan Helvetia berkurang sebesar 84%.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, layanan orientasi bermakna layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang benar terhadap peserta didik (terutama orang tua) memahami lingkungan (seperti sekolah) yang baru dimasuki peserta didik dilingkungan yang baru.

Layanan orientasi merupakan kegiatan yang terdapat didalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh konselor, kemudian didalamnya terdapat peserta layanan dan materi layanan dan masalah peserta layanan, dalam hal ini masalah yang ada pada peserta layanan ialah stres akademik pada siswa. Dalam pelaksanaan layanan orientasi ini peneliti menentukan 12 orang siswa yang menjadi peserta layanan (subjek penelitian).

Sebelum peneliti melaksanakan layanan orientasi, terlebih dahulu peneliti membuktikan dari hasil angket awal yang menunjukkan adanya siswa yang mengalami stres akademik. Hal ini terbukti dari skor rata-rata yang mereka peroleh, diantara 32 orang siswa ada 12 orang yang memiliki skor yang tinggi tentang stres akademik yang dijadikan sebagai anggota kelompok dalam layanan orientasi, dari skor yang diketahui bahwa stres akademik dari ke 12 siswa ini perlu dikurangi.

Di bawah ini akan di paparkan mengenai penurunan perilaku *bullying*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.7

Hasil Penurunan Stres Akademik

No.	Nama	Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah Skor	Kategori	Jumlah Skor	Kategori	Jumlah Skor	Kategori
1.	Respon 1	87	Tinggi	81	Tinggi	48	Rendah
2.	Respon 2	94	Tinggi	91	Tinggi	66	Sedang
3.	Respon 3	98	Tinggi	90	Tinggi	50	Rendah
4.	Respon 4	96	Tinggi	92	Tinggi	47	Rendah
5.	Respon 5	96	Tinggi	87	Tinggi	49	Rendah
6.	Respon 6	88	Tinggi	56	Sedang	41	Rendah
7.	Respon 7	98	Tinggi	73	Sedang	65	Sedang
8.	Respon 8	31	Rendah	29	Rendah	29	Rendah
9.	Respon 9	89	Tinggi	80	Tinggi	80	Tinggi
10.	Respon 10	83	Tinggi	51	Rendah	43	Rendah
11.	Respon 11	61	Sedang	38	Rendah	36	Rendah

12.	Respon 12	77	Sedang	73	Sedang	68	Sedang
Jumlah		998		841		622	

Sebelum peneliti melakukan layanan orientasi stres akademik pada siswa bervariasi, karena ada siswa yang memiliki kategori stres yang tinggi, sedang dan rendah. Dalam hal ini peneliti menggunakan layanan orientasi untuk mencegah stres akademik pada siswa. Karena layanan orientasi ini merupakan layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling berfungsi untuk membawa pengaruh yang benar terhadap peserta didik terutama agar ia memahami lingkungan yang baru ia masuki.

Pada saat kondisi awal/prasiklus total skor masih tinggi yaitu 998 pada saat siklus I total skor secara keseluruhan menurun menjadi 841 dan pada siklus II skor secara keseluruhan mengalami penurunan kembali yaitu menjadi 622 berikut penjelasannya disetiap siklus : Pada Siklus I ada beberapa siswa yang mengalami penurunan skor stres akademik yaitu pada Respon I pada saat kondisi awal skor stres akademik 87 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres menurun menjadi 81 dengan kategori masih tinggi, Respon 2 pada saat kondisi awal skornya 94 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 91 dengan kategori masih tinggi, Respon 3 pada saat kondisi awal skornya 98 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 90 dengan kategori masih tinggi, Respon 4 pada saat kondisi awal skornya 96 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 92 dengan kategori masih tinggi, Respon 5 pada saat kondisi awal

skor stres akademik 96 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademiknya menurun menjadi 87 dengan kategori masih tinggi, Respon 6 pada saat kondisi awal skor stres akademik 88 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 56 dengan kategori sedang.

Respon 7 pada saat kondisi awal skor stres akademik 98 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 73 dengan kategori sedang, respon 8 pada saat kondisi awal skor stres akademik 31 dengan kategori rendah dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 29 dengan kategori rendah, respon 9 pada saat kondisi awal skor stres akademik 89 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 80 dengan kategori masih tinggi, respon 10 pada saat kondisi awal skor stres akademik 83 dengan kategori tinggi dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 51 dengan kategori rendah, respon 11 pada saat kondisi awal skor stres akademik 61 dengan kategori sedang dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 38 dengan kategori rendah, respon 12 pada saat kondisi awal skor stres akademik 77 dengan kategori sedang dan pada saat siklus I skor stres akademik menurun menjadi 73 dengan kategori masih sedang.

Pada Siklus II ada beberapa siswa yang mengalami penurunan skor stres akademik yaitu Respon 1 pada saat siklus I skor stres akademik 81 dengan kategori tinggi pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 48 dengan kategori rendah, Respon 2 pada saat siklus I skor stres

akademik 91 dengan kategori tinggi pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 66 dengan kategori sedang, Respon 3 pada saat siklus I skor stres akademik 90 dengan kategori tinggi pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 50 dengan kategori rendah, Respon 4 pada saat siklus I skor stres akademik 92 dengan kategori tinggi pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 47 dengan kategori rendah, Respon 5 pada saat siklus I skor stres akademik 87 dengan kategori tinggi pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 49 dengan kategori rendah, Respon 6 pada saat siklus I skor stres akademik 56 dengan kategori sedang pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 41 dengan kategori rendah.

Respon 7 pada saat siklus I skor stres akademik 73 dengan kategori sedang pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 65 namun masih dalam kategori sedang, Respon 8 pada saat siklus I skor stres akademik 29 dengan kategori rendah pada saat siklus II skor stres akademik tetap 29 dengan kategori rendah, Respon 9 pada saat siklus I skor stres akademik 80 dengan kategori tinggi pada saat siklus II tidak terjadi penurunan skor masih 80 dengan kategori tinggi, Respon 10 pada saat siklus I skor stres akademik 51 dengan kategori rendah pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 43 dengan kategori rendah, respon 11 pada saat siklus I skor stres akademik 38 dengan kategori rendah pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 36 dengan kategori rendah. Respon 12 pada saat siklus I skor stres akademik 73 dengan kategori sedang pada saat siklus II skor stres akademik menurun menjadi 68 dengan kategori sedang.

Layanan ini bertujuan agar individu mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau situasi yang baru. Dengan kata lain agar individu dapat memperoleh manfaat sebesar-besarnya dari berbagai sumber yang ada pada suasana atau lingkungan baru tersebut. Selain itu layanan orientasi ini diharapkan dapat mencegah timbulnya permasalahan penyesuaian siswa dengan pola kehidupan sosial, belajar dan kegiatan lain di sekolah yang berkaitan dengan keberhasilan siswa. Begitu juga bagi orang tua agar memahami kondisi dan situasi sekolah sehingga dapat mendukung keberhasilan anaknya.

Kegiatan layanan orientasi dalam mencegah stres akademik siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia yang dilakukan dari siklus I sampai pada siklus II berjalan dengan lancar sesuai dengan pelaksanaan layanan orientasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat mencegah stres akademik pada siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia dengan adanya perubahan tingkat stres yang pada awalnya tinggi menjadi sedang bahkan rendah.

Hipotesis dari penelitian ini adalah dengan melaksanakan layanan orientasi dapat mencegah stres akademik pada siswa di kelas VII-2 T.P. 2020/2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan orientasi dapat mencegah stres akademik pada siswa yang awalnya tingkat stresnya tinggi dapat berubah menjadi sedang dan rendah. Dalam hal ini dapat dibuktikan dari analisis angket, observasi, dan penilaian segera (laiseg). Maka dapat dinyatakan hipotesis peneliti "Layanan orientasi dalam mencegah stres

akademik pada siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia kelas VII-2 T.P. 2020/2021. Dapat diterima, artinya layanan orientasi ini dapat digunakan untuk mencegah stres akademik pada siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia.

1. Sebelum dilaksanakannya layanan orientasi pada siswa kelas VII-2 MTs Negeri 3 Medan Helvetia stres akademik pada 12 orang siswa masih ada 9 orang siswa dengan kategori stres tinggi, 2 orang siswa dengan kategori stres sedang, dan 1 orang siswa dengan kategori stres rendah.
2. Pada siklus I Dari 12 orang siswa terdapat 6 orang siswa yang sudah mengalami penurunan 6 orang dengan kategori tinggi, 3 orang dengan kategori sedang, dan 3 orang dengan kategori rendah. Maka hasil dari Siklus I sudah terjadi penurunan stres akademik yakni 50%, Namun belum mencapai target yang diharapkan yaitu 75% dari tingkat penurunan stres akademik dari tingkat keberhasilan yang telah ditentukan. Hasil dari angket pada siklus II dari 12 orang siswa diperoleh 8 orang siswa yang berada pada kategori rendah, 2 orang siswa pada kategori sedang, dan 2 orang siswa pada kategori tinggi. Maka hasil dari siklus II sudah terjadi penurunan stres akademik yakni 84%, namun sudah mencapai target yang diharapkan yakni 75%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan orientasi dapat mencegah stres akademik siswa. Setelah angket terkumpul dan dianalisis ditemukan siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat Tinggi, Sedang, dan Rendah. Kemudian masuklah pada siklus I sebanyak 2 kali pertemuan dan siklus II sebanyak 2 kali pertemuan hingga memperoleh kategori nilai berhasil dan dapat dilihat dibawah ini:

1. Sebelum dilaksanakan kegiatan layanan orientasi pada siswa kelas VII-2 MTs Negeri 3 Medan Helvetia, tingkat stres akademik pada siswa masih kategori tinggi.
2. Setelah dilaksanakan layanan orientasi pada siklus I sudah mengalami penurunan sebesar 50% namun belum mencapai target yang diharapkan yaitu 75% kemudian Pada siklus II sudah terjadi penurunan stres akademik yakni 84%, dan sudah mencapai target yang diharapkan yakni 75%.
3. Upaya layanan orientasi dalam mencegah stres akademik pada siswa yaitu:
 - a. Perencanaan. Di dalam perencanaan ini peneliti menetapkan subjek penelitian dari hasil angket yang telah didapat hasilnya, kemudian menetapkan jenis kegiatan layanan, menyiapkan fasilitas yang

digunakan dalam penelitian, dan yang terakhir yaitu menyiapkan kelengkapan administrasi.

- b. Pelaksanaan. di dalam pelaksanaan ini kegiatan yang dilakukan peneliti yaitu melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan, dan melakukan pendekatan pada siswa.
- c. Evaluasi di dalam evaluasi ini kegiatan yang dilakukan peneliti yaitu menetapkan materi kegiatan, menetapkan prosedur evaluasi serta perlengkapan lainnya mengenai evaluasi.
- d. Analisis hasil evaluasi di dalam analisis hasil evaluasi yang dilakukan peneliti yaitu menetapkan standar analisis pada layanan yang akan dievaluasi dan menjelaskan analisis dari hasil evaluasi agar layanan dapat berjalan dengan baik.
- e. Tindak Lanjut. di dalam tindak lanjut yang dilakukan peneliti yaitu menetapkan jenis tindak lanjut kegiatan layanan selanjutnya, mengkomunikasikan tindak lanjut dan melaksanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi.
- f. Laporan. Menyusun laporan dari kegiatan layanan orientasi stres akademik yang telah dilaksanakan, menyampaikan serta mendokumentasikan laporan layanan orientasi tentang stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dari kesimpulan diatas, maka saran dari peneliti adalah:

1. Kepada peneliti sendiri semoga setelah menjadi guru BK nantinya dapat menerapkan layanan orientasi dan layanan lainnya yang terdapat dalam bimbingan dan konseling.
2. Kepada guru BK disarankan untuk lebih memperhatikan layanan apa saja yang ada di dalam BK dan dilaksanakan secara terprogram sesuai dengan kebutuhan siswa, diharapkan guru BK melaksanakan layanan orientasi ini lebih maksimal dari yang dilakukan peneliti.
3. Kepada Kepala Sekolah disarankan untuk dapat mendukung kegiatan yang berhubungan dengan BK seperti menyediakan sarana dan prasarana agar melancarkan guru Bk dalam melakukan proses Bimbingan dan Konseling untuk siswa.
4. Kepada siswa/i disarankan untuk ikut berpartisipasi dalam setiap proses pemberian layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru BK agar tercapainya tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. *Al-qur'an Ku Dengan Tajwid Blok Warna Ibadah*. Jakarta : Lestari Books.2005.
- Republik Indonesia, “Undang-undang Nomor.20 Tahun 2003, Tentang Fungsi Pendidikan Nasional”, pasal 3 ayat 1.
- Amti, Erman, Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Daulay, Haidar, Putra, 2014. *Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat*. Jakarta : kencana prenadamedia group.
- Syafaruddin, 2016 . *Administrasi Pendidikan*. Medan : Perdana Publishing.
- Syafaruddin. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Medan : Perdana Publishing.
- Hariastuti, Retno, Tri. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Hellen.2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Quantum Teaching.
- Hidayat, Dede, Rahmat dan Badrujaman, Aip, 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*, Jakarta: Indeks.
- Lubis, Akhyar, Saiful. 2015. *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*. Bandung : Citapustaka Media.
- Lubis Lumongga Namora. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kharisma Utama.

- Majid, Abdul, 2009, *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Martono, Nanang, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder Edisi Revisi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Muliyadi. 2016. *Bimbingan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Pranada Media.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta : Rajawali Press.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Suharsimi, Arikunto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukardi, ,Dewa, Ketut.2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suko, Yeni. 2018. *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*. Bogor : Graha Cipta Media.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan : Perdana Publishing.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Daulay, N. 2015. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Medan:Kencana.
- Daulay,Nurussakinah. 2016. Kajian Psikologi Lintas Budaya Tentang Stres Pemasukan Pada Ibu.*Jurnal Tarbiyah*. Dosen Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. Vol 23 nomor 2. ISSN 0854-2627. 309
- Fathiyah, Nur , Kartika.2019. Disertasi Psikologi. *Peran Afek Positif Terhadap Stres akademik Dengan Dimediasi Koping Proaktif Orientasi Tujuan*

Penguasaan dan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp.Yogyakarta : Universitas Gajah Mada. 59

Lakaev, Natasha. 2009. Validasi dari Stres Australia Akademik Angket. *Jurnal*

Bimbingan Konseling. Volume 19, no 1.56-70

Nikmarijal, Barseli, & M., Ifdil, I., (2017). Konsep Stres Akademik Siswa.

Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5 (3), 143-148.

Rahem, Zaitur. 2017. Dampak sosial pemberlakuan full day school (Menimbang

masalah-maslahat Permendikbud 23/2017 dan Perpres 87/2017). *Jurnal*

Pendidikan Agama Islam. Al-Murabbi. Vol 3 nomor 1. ISSN 2477-8338.

Taufik,Kuncahyono, Marhan,Wulandari Endah. 2018. Analisis implementasi full day

school sebagai upaya pembentukan karakter siswa di sd muhammadiyah 4 kota

Malang. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD. Volume 6 nomor 1. ISSN.*

2338-1140.

BIODATA

A. Data Diri

Nama Lengkap : Nurhidayati Lubis
 No. KTP : 1208236401990005
 T.Tanggal Lahir : Bandar Jawa, 24 Januari 1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Status : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Bandar Jawa
 RT/RW : -
 Desa/Kelurahan : Bandar Jawa
 Kecamatan : Bandar
 Kabupaten : Simalungun
 Alamat Domisili : Jl. Bajak 2H Gang Nasional Medan Amplas
 Alamat E-mail : hidayahdlyyy99@gmail.com
 No.Hp : 081292639044
 Anak Ke dari : 3 dari 3 Bersaudara

**B. Riwayat Pendidikan**

SD	: SD N 096752	2005-2010
SLTP	: MTs Negeri Bandar	2010-2013
SLTA	: MAS AL-Washliyah Perdagangan	2013-2016
SK. Ijazah	: 7322 Tahun 2015	
No. Ijazah	: MA. 059 / 019 / 2016	

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama : H. Mahmud Lubis, S.Ag
 T.Tanggal Lahir : Negeri Lama 04 Februari 1956
 Pekerjaan : Pensiun PNS
 Pendidikan Terakhir : S1
 No.Hp : 082392192941
 Gaji/Bulan : Rp. 4.300.000
 Suku : Mandailing

2. Ibu

Nama : Hj. Ani Salamun, S.Pd.I
 T.Tanggal Lahir : Bandar Jawa 15 Mei 1958
 Pekerjaan : Pensiun PNS
 Pendidikan Terakhir : S1
 No.Hp : 085362671813

Gaji/Bulan : Rp. 3.900.000
 Suku : Jawa

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
 Stambuk : 2016
 Tahun Keluar : 2020
 Dosen PA : Dr. Tarmizi, M.Pd
 Dosen SKK : Dr. Tarmizi, M.Pd
 Tgl Seminar Proposal : 24 Februari 2020
 Tgl Uji Komprehensif : 08 Mei 2020
 Tgl Sidang Munaqasyah :
 IP : Sem I : 3.70
 Sem II : 3.91
 Sem III : 3.60
 Sem IV : 3.91
 Sem V : 3.90
 Sem VI : 3.71
 Sem VII : 3.83
 IPK :
 Pembimbing Skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
 Pembimbing Skripsi II : Indayana Febriani Tanjung, M.Pd
 Judul Skripsi : Upaya Layanan Orientasi Dalam Mencegah Stres Akademik Siswa Di MTs Negeri 3 Medan Helvetia

Nurhidayati Lubis
NIM. 33.16.2.091

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN ORIENTASI

FORMAT KLASIKAL TERJADWAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MTs Negeri 3 Medan Helvetia
- B. Tahun Ajaran : 2020
- C. Sasaran Layanan : VII-2
- D. Pelaksana : Nurhidayati Lubis
- E. Pihak Terkait : Pendidik dan Peserta Didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 03 September 2020
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu (JP) : 20 Menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar : Daring di rumah

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema
1. Tema : Memahami Konsep Belajar yang Efektif
 2. Sub Tema :
 - a. Pengertian Belajar
 - b. Tujuan Belajar
 - c. ciri-ciri tingkah laku belajar
 - d. Cara Belajar yang Efektif dan Efisien
 - e. Kegunaan, fungsi, manfaat belajar di sekolah bagi anak-anak

3. Sub Materi : Internet dan Jurnal

IV. TUJUAN DAN ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari)

1. Agar siswa memahami belajar yang efektif itu seperti apa serta paham dengan kegunaan, fungsi dan manfaat belajar itu sendiri.

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)

1. Untuk menghindari, mengurangi, atau menghilangkan siswa bosan atau pun stres dalam belajar.

V. METODE

A. Jenis Layanan : Layanan Orientasi

B. Kegiatan Pendukung : Angket

VI. SARANA

A. Perlengkapan : Materi Layanan, Gadget, dan Kuota
Internet

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kegiatan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. Acuan (A) : Akibat rendahnya pemahaman tentang Konsep Belajar yang Efektif.
2. Kompetensi (K) : Memahami dampak positif tentang belajar yang efektif.
3. Usaha (U) : Memberi pemahaman pada dirinya agar selalu rajin belajar dengan menggunakan konsep belajar yang efektif.
4. Rasa (R) : Merasa mampu dalam menerapkan konsep belajar yang efektif.

5. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh agar belajar dengan baik.
- B. KES-T, yaitu tidak akan malas dalam belajar lagi.
- C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon Ridho Allah SWT untuk dapat menerapkan konsep belajar yang Efektif.

a. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

- a. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa secara daring.
- b. Mengecek kehadiran siswa secara daring.
- c. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
- d. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “Memahami Konsep Belajar yang Efektif”
- e. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar :
 - a. Kita dapat memahami konsep belajar yang Efektif.
 - b. Tidak mudah terpancing ajakan dari teman untuk malas belajar.

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa tentang :
 - a. Bagaimana dampak negatif yang didapatkan untuk orang yang malas belajar.
2. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa terhadap pertanyaan tersebut.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Menyajikan materi tentang konsep belajar yang efektif.
2. Meminta beberapa orang siswa mengemukakan secara singkat tentang belajar yang efektif seperti apa.
3. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa dengan memberikan penekanan-penekanan yang perlu.

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Memberi pemahaman kepada siswa tentang konsep belajar yang efektif.

2. Meminta beberapa siswa mengemukakan apa saja yang akan mereka lakukan untuk mengurangi perilaku malas belajar.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran/pelayanan siswa di minta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS :

- a. Berfikir : Apa yang mereka pikirkan tentang konsep belajar yang efektif.
- b. Merasa : Apa yang mereka rasakan jika pr dari sekolah semakin banyak.
- c. Bersikap : Bagaimana mereka bersikap dalam menciptakan suasana belajar yang efektif.
- d. Bertindak : Bagaimana tindakan mereka untuk mengatasi malas dalam belajar.
- e. Bertanggung jawab : Bagaimana tanggung jawab kita dalam mewujudkan bentuk belajar yang efektif

1. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk menciptakan kondisi belajar yang efektif.

2. LAPELPROG Dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Mengetahui

Medan, 03 September 2020

Mahasiswa/Pelaksana

Guru BK

Nursyaidah Nasution, S.Pd

Nurhidayati Lubis

Nim: 33.16.2.091

LAYANAN ORIENTASI

FORMAT KLASIKAL TERJADWAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MTs Negeri 3 Medan Helvetia
- B. Tahun Ajaran : 2020
- C. Sasaran Layanan : VII-2
- D. Pelaksana : Nurhidayati Lubis
- E. Pihak Terkait : Pendidik dan Peserta Didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- E. Tanggal : 04 September 2020
- F. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- G. Volume Waktu (JP) : 20 Menit
- H. Spesifikasi Tempat Belajar : Daring di rumah

III. MATERI PEMBELAJARAN

B. Tema/Subtema

1. Tema : Orang yang Malas Belajar dengan Orang yang Rajin Belajar
2. Sub Tema :
 - a. Dampak orang yang malas belajar
 - b. Video orang yang malas belajar
 - c. Dampak orang yang rajin belajar
 - d. Video orang yang rajin belajar
3. Sub Materi : Internet dan Jurnal

IV. TUJUAN DAN ARAH PENGEMBANGAN

- i. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari)
 1. Agar siswa memahami dampak orang yang rajin belajar dengan yang malas belajar, dengan melihat video yang sudah ada didalamnya.
- ii. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)
 1. Untuk menghindari, mengurangi, atau menghilangkan sifat atau perilaku malas belajar pada siswa.

V. METODE

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| A. Jenis Layanan | : Layanan Orientasi |
| B. Kegiatan Pendukung | : Angket |

VI. SARANA

- | | |
|----------------|---|
| A Perlengkapan | : Materi Layanan, Gadget, dan Kuota
Internet |
|----------------|---|

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kegiatan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. Acuan (A) : Akibat rendahnya pemahaman tentang Dampak orang yang rajin dengan orang yang malas belajar.
2. Kompetensi (K) :Memahami dampak orang yang rajin dengan Orang yang malas belajar.
3. Usaha (U) : Memberi pemahaman pada dirinya agar tidak Malas dalam belajar.

4. Rasa (R) : Merasa mampu dalam menerapkan konsep rajin Belajar.
5. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh menghilangkan sifat malas Dalam belajar.

B. KES-T, yaitu tidak akan malas dalam belajar lagi.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon Ridho Allah SWT untuk Menghilangkann rasa malas dalam belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

- a. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa secara daring.
- b. Mengecek kehadiran siswa secara daring.
- c. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
- d. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “Orang yang Malas Belajar Vs Orang yang Rajin Belajar”
- e. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar :
 1. Kita dapat memahami dampak orang yang malas belajar
 2. Kita dapat memahami dampak orang yang rajin belajar

2. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa tentang :
 - a. Bagaimana dampak negatif yang didapatkan untuk orang yang malas belajar.
 - b. Bagaimana dampak positif orang yang rajin belajar.

3. LANGKAH PENAFSIRAN

- a. Menyajikan materi tentang dampak orang yang malas belajar dengan orang yang rajin belajar.
- b. Meminta beberapa orang siswa mengemukakan secara singkat tentang Dampak orang yang malas belajar dengan orang yang rajin belajar.
- c. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa dengan memberikan penekanan-penekanan yang perlu.

4. LANGKAH PEMBINAAN

- a. Memberi pemahaman kepada siswa tentang dampak orang yang malas belajar dengan yang rajin belajar.
- b. Meminta beberapa siswa mengemukakan apa saja yang akan mereka lakukan untuk mengurangi perilaku malas belajar.

5. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

a. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran/pelayanan siswa di minta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS :

- f. Berfikir : Apa yang mereka pikirkan tentang dampak orang yang rajin dengan yang malas belajar.
- g. Merasa : Apa yang mereka rasakan jika pelajaran itu sangat sulit.
- h. Bersikap : Bagaimana mereka bersikap apabila perilaku malas belajar muncul.
- i. Bertindak : Bagaimana tindakan mereka untuk mengatasi malas dalam belajar.
- j. Bertanggung jawab : Bagaimana tanggung jawab kita dalam menghilangkan perilaku malas belajar.

6. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku malas belajar.

7. LAPELPROG Dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Mengetahui
Medan, 04 September 2020
Mahasiswa/Pelaksana

Nursyaidah Nasution, S.Pd

Nurhidayati Lubis

Nim: 33.16.2.091

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN ORIENTASI

FORMAT KLASIKAL TERJADWAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MTs Negeri 3 Medan Helvetia
- B. Tahun Ajaran : 2020
- C. Sasaran Layanan : VII-2
- D. Pelaksana : Nurhidayati Lubis
- E. Pihak Terkait : Pendidik dan Peserta Didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- C. Tanggal : 08 September 2020
- D. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- E. Volume Waktu (JP) : 20 Menit
- F. Spesifikasi Tempat Belajar : Daring di rumah

III. MATERI PEMBELAJARAN

A. Tema/Subtema

1. Tema : Biografi Orang-Orang yang Berhasil Dengan Keterbatasannya.
2. Sub Tema :
 - a. Tokoh yang berhasil dengan keterbatasannya
 - b. Video orang yang berhasil dengan keterbatasannya.
3. Sub Materi : Internet dan Jurnal

IV. TUJUAN DAN ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari)

1. Agar siswa memahami banyak tokoh yang penuh dengan keterbatasannya akan tetapi tetap berhasil dengan melihat video yang sudah ada didalamnya.

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)

1. Untuk menghindari, mengurangi, atau menghilangkan sifat atau perilaku mudah menyerah pada siswa saat belajar.

V. METODE

A. Jenis Layanan : Layanan Orientasi

B. Kegiatan Pendukung : Angket

VI. SARANA

A Perlengkapan : Materi Layanan, Gadget, dan Kuota
Internet

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kegiatan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. Acuan (A) : Akibat rendahnya pengetahuan tentang orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.
2. Kompetensi (K) :Memahami orang -orang yang berhasil dengan Keterbatasannya.
3. Usaha (U) : Memberi pemahaman pada dirinya agar tidak Mudah putus asa dalam belajar.
4. Rasa (R) : Merasa mampu dalam menerapkan konsep belajar yang tidak mudah putus asa.
5. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh menghilangkan sifat putus asa

Dalam belajar.

B. KES-T, yaitu tidak akan mudah putus asa lagi dalam belajar.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon Ridho Allah SWT untuk Menghilangkan rasa putus asa dalam belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa secara daring.
2. Mengecek kehadiran siswa secara daring.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “Biografi Orang-Orang yang Berhasil Dengan Keterbatasannya”
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar :
 - a. Kita dapat memahami orang-orang yang berhasil dengan keterbatasannya.
 - b. Kita dapat menjadi pribadi yang tidak mudah putus asa.

B. LANGKAH PENJAJAKAN

Menanyakan kepada siswa tentang :

1. Bagaimana orang yang penuh dengan keterbatasannya berhasil dalam belajar.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

- a. Menyajikan materi tentang Orang-Orang yang Berhasil dengan keterbatasannya.
- b. Meminta beberapa orang siswa mengemukakan secara singkat tentang Tokoh yang pernah mereka ketahui yang berhasil dengan keterbatasannya.
- c. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa dengan memberikan penekanan-penekanan yang perlu.

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Memberi pemahaman kepada siswa tentang tokoh yang berhasil dengan keterbatasannya.

2. Meminta beberapa siswa mengemukakan apa saja yang akan mereka lakukan untuk lebih semangat lagi dalam belajar.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran/pelayanan siswa di minta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS :

- a. Berfikir : Apa yang mereka pikirkan tentang tokoh yang berhasil dengan keterbatasannya.
- b. Merasa : Apa yang mereka rasakan jika mereka menjadi tokoh tersebut.
- c. Bersikap : Bagaimana mereka bersikap apabila mereka bertemu dengan tokoh tersebut.
- d. Bertindak : Bagaimana tindakan mereka untuk mengatasi mudah putus asa dalam belajar.
- e. Bertanggung jawab : Bagaimana tanggung jawab kita dalam menghilangkan perilaku mudah putus asa dalam belajar.

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk lebih semangat lagi dalam belajar. mengurangi bahkan menghilangkan perilaku malas belajar.

3. LAPELPROG Dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Mengetahui
Medan, 08 September 2020
Mahasiswa/Pelaksana

Nursyaidah Nasution, S.Pd

Nurhidayati Lubis

Nim: 33.16.2.091

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

LAYANAN ORIENTASI

FORMAT KLASIKAL TERJADWAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MTs Negeri 3 Medan Helvetia
- B. Tahun Ajaran : 2020
- C. Sasaran Layanan : VII-2
- D. Pelaksana : Nurhidayati Lubis
- E. Pihak Terkait : Pendidik dan Peserta Didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 09 September 2020
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu (JP) : 30 Menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar : Daring di rumah

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema
1. Tema : Stres Akademik Bagi Siswa/I
 2. Sub Tema :
 - a. Pengertian Stres Akademik
 - b. Gejala Stres Akademik
 - c. Cara Mengatasi Stres Akademik
 3. Sub Materi : Internet dan Jurnal

IV. TUJUAN DAN ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari)

1. Agar siswa memahami Stres akademik itu seperti apa serta paham dengan gejala stres akademik, dan cara mengatasi stres akademik.

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)

1. Untuk menghindari, mengurangi, atau menghilangkan stres akademik pada siswa.

V. METODE

A. Jenis Layanan : Layanan Orientasi

B. Kegiatan Pendukung : Angket

VI. SARANA

A. Perlengkapan : Materi Layanan, Gadget, dan Kuota
Internet

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kegiatan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. Acuan (A) : Akibat rendahnya pemahaman tentang Stres akademik pada siswa.
2. Kompetensi (K) : Memahami cara mengatasi stres akademik siswa.
3. Usaha (U) : Memberi pemahaman pada dirinya agar mampu mengatasi atau pun mengurangi stres akademik pada siswa.
4. Rasa (R) : Merasa mampu dalam mencegah stres akademik pada siswa.
5. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh belajar agar tidak mengalami stres akademik.

B. KES-T, yaitu tidak akan mengalami stres akademik lagi.

- C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon Ridho Allah SWT untuk dapat mencegah terjadinya stres akademik.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa secara daring.
2. Mengecek kehadiran siswa secara daring.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “Stres Akademik Bagi Siswa/I”
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar :
 - a. Kita dapat memahami Stres Akademik itu seperti apa.
 - b. Tidak mudah bosan dalam belajar sehingga mengalami stres akademik.

B. LANGKAH PENJAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa tentang :
 - a. Bagaimana pentingnya mengetahui stres akademik dalam belajar.
 - b. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa terhadap pertanyaan tersebut.

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Menyajikan materi tentang Stres akademik bagi siswa/I.
2. Meminta beberapa orang siswa mengemukakan secara singkat tentang contoh stres akademik seperti apa.
3. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan siswa dengan memberikan penekanan-penekanan yang perlu.

D. LANGKAH PEMBINAAN

1. Memberi pemahaman kepada siswa tentang mencegah Stres akademik bagi siswa.
2. Meminta beberapa siswa mengemukakan apa saja yang akan mereka lakukan untuk mencegah stres akademik pada siswa.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran/pelayanan siswa di minta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS :

- Berfikir : Apa yang mereka pikirkan tentang mencegah stres akademik.
- Merasa : Apa yang mereka mulai merasakan stres dalam belajar.
- Bersikap : Bagaimana mereka bersikap dalam mengurangi stres pada saat belajar.
- Bertindak : Bagaimana tindakan mereka untuk mencegah stres akademik
- Bertanggung jawab : Bagaimana tanggung jawab kita dalam mengurangi stres pada saat belajar

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk mencegah terjadinya stres akademik pada siswa.

3. LAPELPROG Dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Mengetahui

Medan, 09 September 2020

Mahasiswa/Pelaksana

Guru BK

Nursyaidah Nasution, S.Pd

Nurhidayati Lubis

Nim: 33.16.2.091

VALIDITAS

PETUNJUK :

Pernyataan berikut berkaitan apa yang anda alami, anda rasakan, dan anda pikirkan pada situasi akademik selama 1 bulan terakhir. Berilah respon pada setiap pernyataan dengan memberikan tanda silang (x) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda. Adapun ketentuan menjawabnya adalah :

TP	Bila hampir tidak pernah anda alami
JR	Bila jarang anda alami
KD	Bila kadang-kadang anda alami
SR	Bila sering anda alami
SL	Bila hampir selalu anda alami

No	Selama 1 bulan terakhir saya merasa....	Pilihan				
		Tp	Jr	Kd	Sr	SL
1	Sakit kepala saat belajar					
2	Sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3.	Tertekan ketikan belajar materi sulit					
4	Malas belajar karena terlalu banyak hafalan					
5.	Terus-menerus letih saat ujian					
6.	Pikiran terganggu oleh target nilai di sekolah					
7.	Bingung saat tugas sekolah tidak jelas					

8.	Tidak bergairah belajar karena terlalu sering ulangan					
9.	Pening memikirkan PR yang terlalu banyak					
10.	Sulit fokus ketika mengerjakan tugas sekolah					
11.	Tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12.	Malas menyelesaikan tugas sekolah					
13.	Tenaga terkuras oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
14.	Sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15.	Gelisah saat akan ulangan					
16.	Tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17.	Jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18.	jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19.	Ingin marah karena PR berlebihan					
20.	Jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

LAMPIRAN 3

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar I : PINTU MASUK MTSN 3 MEDAN HELVETIA



Gambar 2 : Bertemu dengan Wali kelas VII-2



Gambar 3 : Struktur MTS N 3 Medan Helvetia



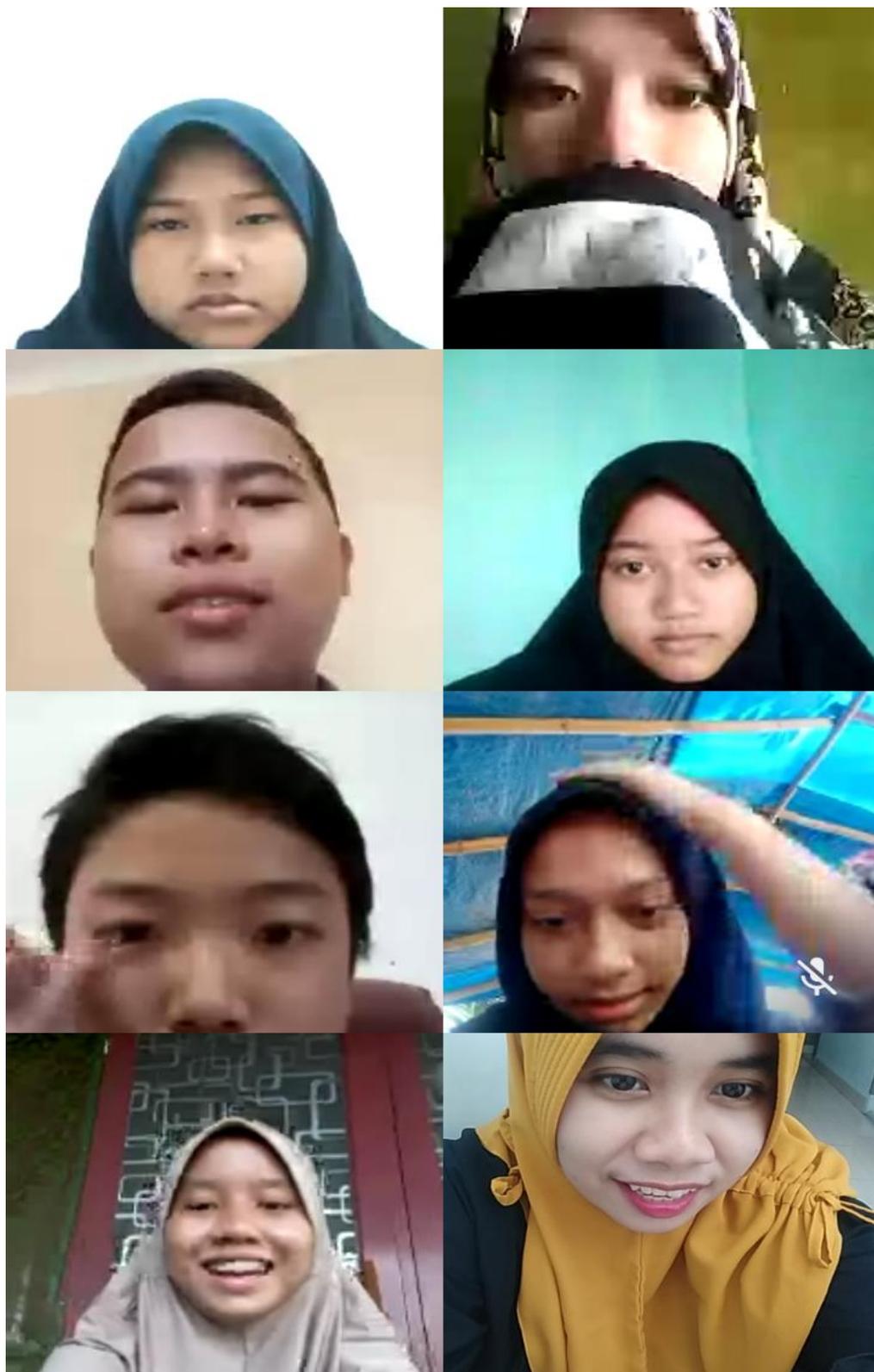
Gambar 4 : Bersama guru BK MTs N 3 Medan Helvetia



Gambar 5 : Pemberian Layanan Orientasi Pra-Siklus pada kelompok I



Gambar 6 : Pemberian Layanan Orientasi Pra-Siklus pada kelompok II



Gambar 7 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus I kepada kelompok I

Pertemuan I



Gambar 8: Pemberian Layanan Orientasi Siklus I kepada kelompok II

Pertemuan I



Gambar 9 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus I kepada kelompok I
Pertemuan II



Gambar 10 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus I kepada kelompok II

Pertemuan II



Gambar 11 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus II kepada
Kelompok I Pertemuan I



Gambar 12 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus II kepada
Kelompok II Pertemuan I



Gambar 13 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus II kepada
Kelompok I Pertemuan II



Gambar 14 : Pemberian Layanan Orientasi Siklus II kepada
Kelompok II Pertemuan II