



**STRES AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT SERTA
IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

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

OLEH:

WAHFIUDDIN RAMBE
NIM. 0303171065

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**



**STRES AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING
DI SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT SERTA
IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

OLEH:

WAHFIUDDIN RAMBE
NIM. 0303171065

Dosen Pembimbing :

Pembimbing I

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 1982120 92009122002

Pembimbing II

Suhairi, ST., MM
NIP. 197706112007101001

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

Nomor : Istimewa
Lampiran : -

Medan, 01 November 2021

Perihal : Skripsi
A.n Wahfiuddin Rambe

Kepada Yth :
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 Wahfiuddin Rambe yang berjudul : **“STRES AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING”**. 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 terima kasih.

Wassalamu`alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING SKRIPSI

PEMBIMBING I



Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 1982120 92009122002

PEMBIMBING II



Suhairi, ST., MM
NIP. 197706112007101001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahfiuddin Rambe
NIM : 0303171065
TTL : Kwala Begumit, 11 Desember 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Jalan Nusa Indah Blok L 22 Perumnas Taman Kwala Damai.
Kwala Begumit, Kecamatan Binjai, Kabupaten Langkat.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“STRES AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING”**. Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil orang lain, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Binjai, 01 November 2021

Yang Membuat Pernyataan



Wahfiuddin Rambe
NIM. 0303171065

ABSTRAK



Nama : Wahfiuddin Rambe
NIM : 0303171065
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
Pembimbing II : Suhairi, ST., MM
Judul : Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Serta Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Kunci : Stres Akademik, Pembelajaran Daring, Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini membahas tentang stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui gambaran stres akademik yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat selama mengikuti pembelajaran daring, (2) untuk mengetahui bagaimana implikasi Bimbingan dan Konseling dalam menangani siswa yang terindikasi mengalami stres akademik.

Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Adapun alasannya menggunakan jenis penelitian ini adalah karena penulis ingin menggali secara maksimal dan mendalam tentang stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran secara daring akibat pandemi Covid-19.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring. Stres yang dialami siswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri siswa tersebut. Stres yang dialami siswa terlihat pada aspek fisik, kognitif, afektif, dan konatif. Sedangkan faktor penyebab stres pada siswa selama pembelajaran daring terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan, kecerdasan, dan kepribadian seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan dari sekolah dan orang tua serta ketersediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran.

Mengetahui
Pembimbing I

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 1982120 92009122002

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah ﷻ. *Khalik* yang telah menjadikan langit dan bumi beserta isinya sebagai pertanda kebesaran-Nya dan menjadi rahmat bagi sekalian alam, atas berkah, nikmat, rahmah, dan *i'nayah*-Nya yang telah diberikan kepada setiap makhluk berupa kesehatan dan kesempatan sehingga tulisan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat dan salam kepada baginda Rasulullah ﷺ. Nabi akhir zaman penutup para Nabi, yang telah mengajarkan umat manusia jalan kebenaran, menjadi suri tauladan yang baik untuk menyempurnakan akhlak. Sehingga umat manusia menjadi umat yang ber-*akhlak karimah* untuk menggapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat kelak.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, maka disusunlah skripsi ini dengan judul **“Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”**.

Selama masa penulisan skripsi ini, sangat banyak pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam perbaikan penyusunan skripsi tersebut yang memberi bantuan terbaik kepada penulis dengan beragam bentuk bantuan. Oleh sebab itu, melalui pengantar ini, penulis bermaksud ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah terlibat, yang banyak memberi bantuan kepada penulis sehingga pengerjaan skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Secara spesial penulis ingin ucapkan sebesar-besarnya terkhusus dalam kesempatan ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kedua orangtua tercinta Ayahanda **Partahian Rambe, S.Pd.I** (رَحْمَةُ اللَّهِ) dan **Ibunda Yusnizar Lubis, S.Pd** yang senantiasa memberikan kasih sayang serta dukungan moril dan material, juga tak henti-hentinya memanjatkan doa untuk penulis agar senantiasa mendapatkan ridho-Nya disetiap langkah perjuangan dalam menempuh perjalanan yang berliku untuk menggapai kesuksesan. Serta untuk kedua kakanda **Rizki Khairani Rambe, S.Pd** dan **Hafizah Fitri Rambe, M.Pd** yang tersayang yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, serta doanya untuk penulis.
2. Bapak **Prof. Dr. Syahrin Harahap, MA** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
3. Bapak **Dr. Mardianto, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang tetap memberi perhatian lebih kepada mahasiswa dalam menyelesaikan urusan-urusan perkuliahan hingga selesai perkuliahan. Sekaligus selaku Dosen Pembimbing Utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Suhairi, ST., MM** 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. **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.
7. Bapak **Gito, M.Pd** selaku Kepala SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, Ibu **Rahmayani, S.Pd** selaku Guru Pembimbing yang banyak membantu dalam penelitian, serta **Bapak/Ibu dan Siswa-siswi** yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan **BKPI-1 Stambuk 2017** 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.

9. Rekan-rekan seperjuangan di **KKN-DR 16** dan rekan-rekan **PLKP-LS**. Walaupun dengan waktu yang singkat kita dipertemukan tetapi diri ini merasakan menemukan keluarga yang baru pada kalian.
10. Kepada abang-abang dan teman-teman dari **Kost Tampan** yang juga menjadi saksi sekaligus penyemangat atas perjuangan penulis.
11. Khususnya untuk Diriku **Wahfiuddin Rambe, S.Pd** terima kasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, walaupun banyak cobaan dan tantangan yang dihadapi, terima kasih karena tidak menyerah, terima kasih sudah mampu bertahan, terima kasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segalanya, semoga segala yang telah diberikan untuk penulis, baik berupa bantuan, motivasi dan doa yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah ﷻ. Salam cinta dan sayang dari penulis untuk semua yang membaca skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis pribadi dan bagi para pembaca umumnya serta semoga Allah ﷻ senantiasa memberikan petunjuk-Nya bagi kita semua. *Amin yārabbal'ālamīn.*

Medan, 01 November 2021

Penulis



Wahfiuddin Rambe
NIM. 0303171065

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Stres Akademik	9
1. Defenisi Stres Akademik	9
2. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	10
3. Gejala-gejala Stres Akademik.....	13
4. Dampak-dampak Stres Akademik	14
5. Aspek-aspek Stres Akademik	16
B. Pembelajaran Daring.....	17
1. Defenisi Pembelajaran Daring	17
2. Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Daring.....	19
3. Karakteristik Pembelajaran Daring.....	19
4. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Daring	20
5. Kejenuhan dalam Pembelajaran Daring.....	21
C. Bimbingan dan Konseling	23
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	23
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling	26
3. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	27
4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling.....	29

5. Prinsip Bimbingan dan Konseling	30
6. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling.....	32
7. Kegiatan Pendukung Bimbingan dan Konseling	35
D. Penelitian yang Relevan	36
E. Kerangka Berpikir	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Subjek Penelitian.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Prosedur Pengumpulan Data	41
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Analisis Data	45
G. Pengujian Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Temuan Umum dan Profil Sekolah.....	48
B. Observasi.....	54
C. Temuan Khusus Penelitian	56
D. Pembahasan Hasil Penelitian	68
E. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling.....	70
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Wawancara.....	44
Tabel 2.2 Visi, Misi, Motto dan Filosofi Sekolah.....	49
Tabel 2.3 Data Keadaan Tenaga Pendidik	50
Tabel 2.4 Data Keadaan Tenaga Bimbingan dan Konseling	51
Tabel 2.5 Deskripsi Jumlah Siswa	52
Tabel 2.6 Data Keadaan Sarana Prasarana	53
Tabel 2.7 Pedoman Wawancara Siswa	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Alur Krangka Berpikir.....	39
--	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	85
Lampiran 2	94
Lampiran 3	106
Lampiran 4	112
Lampiran 5	114
Lampiran 6	115
Lampiran 7	116
Lampiran 8	117
Lampiran 9	118
Lampiran 10	119
Lampiran 11	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia dikala ini dikejutkan dengan penyakit menular Corona Virus Disease yang kerap diucap Covid-19, di penghujung tahun 2019 penyakit ini mulai ditemui di wilayah Wuhan, Tiongkok. Semua negeri di dunia mengalami imbas akibat wabah ini, secara formal World Health Organization (WHO) sudah menetapkan kondisi ini sebuah pandemi. Jumlah permasalahan Covid-19 di penjuru dunia terus bertambah, ketika 1 April 2021, angka permasalahan Covid-19 terhitung sebanyak 128.424.497 kasus yang ditemui. Dari angka tersebut, sebanyak 103.380.931 orang pulih, serta 2.826.577 orang wafat yang disebabkan oleh Covid-19 di penjuru dunia.¹

Di Indonesia, sampai jum'at 3 April 2021, pemerintah Indonesia mencatat telah terdapat 1.522.178 orang positif terkena virus Covid-19. Jumlah tersebut meningkat 5.325 kasus dari angka kasus harian sebelumnya.² Sampai saat ini pertumbuhan Covid-19 tetap jadi pembicaraan yang diutamakan nyaris pada seluruh media massa. Permasalahan ini diprediksi makin meningkat bila warga kurang mencermati protokol kesehatan (prokes).

Pandemi menyebar begitu cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk mengekang penyebaran Covid-19. Kebijakan pemerintah Indonesia untuk menekan penyebaran Covid-19 antara lain penerapan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak fisik atau sosial, mencuci tangan dan memakai masker. Menghindari segala aktivitas yang menyebabkan orang banyak berkumpul untuk mencegah penyebaran virus ini. Hal ini menyebabkan setiap orang mengurangi aktivitasnya di luar rumah. Bekerja, beribadah, dan belajar harus dilakukan di rumah.

¹ Mela Arnani, "Update Corona Global: 5 Negara Kasus Terbanyak" (*Berita*). Kompas.com. 1 April 2021. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/04/01/085700265/update-corona-global--5-negara-kasus-terbanyak-perancis-kembali-lockdown-?page=all>. Diakses pada tanggal 3 April 2021. Pukul 11.30.

² Aryo Damar, "Data Lengkap Kasus COVID-19 di Indonesia per 2 April 2021" (*Berita*). Idntimes.com. 2 April 2021. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/gregorius-pranandito/data-lengkap-kasus-covid-19-di-indonesia-per-2-april/3>. Diakses pada tanggal 3 April 2021. Pukul 11.35.

Terkait dengan kebijakan untuk melaksanakan aktifitas di rumah, Kemendikbud sudah mengeluarkan edaran tentang penerapan pembelajaran daring selaku upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Dengan adanya surat edaran tersebut, seluruh aktivitas pembelajaran bergeser ke pembelajaran daring, tidak terkecuali pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hal tersebut mengharuskan pihak sekolah mengganti sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi daring dalam waktu yang cepat. Semula aktivitas pembelajaran berlangsung secara tatap muka kemudian menjadi pembelajaran daring.

Menurut Mustofa, pembelajaran daring merupakan aktivitas pembelajaran dengan menggunakan jaringan internet *local area network* sebagai metode korelasi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi.³

Fitriah menambahkan bahwa pembelajaran daring bisa dilakukan dengan sarana komputer, laptop ataupun *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan terdapatnya sarana tersebut guru dan siswa bisa melaksanakan pembelajaran bersama di waktu yang sama memakai *platform* semacam *whatsApp*, *telegram*, *zoom*, *meets*, dan *google classroom*.⁴

Sejalan dengan pendapat di atas, Funsu dan Estri menerangkan pembelajaran daring ialah suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa terdapatnya tatap muka langsung antara guru dan siswa, melainkan secara online dengan memakai jaringan internet. Pembelajaran daring memuat bermacam aspek yakni media sebagai perlengkapan komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai opsi untuk proses belajar, kesiapan guru dalam proses penyampaian materi, penilaian proses belajar siswa dengan bermacam bentuk tugas maupun tes yang diberikan, dan kemandirian siswa dalam menggali pengetahuan serta mengasah keterampilan.⁵

Gunanda mengungkapkan bahwa pembelajaran daring pada awal mulanya ditanggapi positif oleh sebagian siswa namun dengan berjalannya proses pembelajaran, siswa alami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian siswa kekurangan kuota, banyak gangguan kala belajar di rumah, siswa merasa kurang fokus belajar tanpa terdapatnya interaksi langsung dengan guru maupun siswa lain, materi yang di informasikan susah dimengerti, dan minimnya kesiapan guru dalam mempersiapkan materi. Tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang pendek

³ Funsu Andiarna. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), hal. 140-141.

⁴ *Ibid*, hal. 140-141.

⁵ *Ibid*, hal. 140.

juga menjadikan hambatan tersendiri dalam pembelajaran online.⁶

Riset yang dilakukan Agus mengatakan bahwa guru memberikan tugas yang berlebih pada saat pembelajaran daring daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden setuju bahwa guru membagikan tugas yang banyak. Oleh sebab itu, beban tugas pembelajaran daring yang berlebih dan waktu mengerjakan yang pendek menyebabkan stres pada peserta didik.⁷

Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang serta berat. Stress ringan ditandai dengan gampang letih, tidak dapat santai, hal ini akan hilang bila stres bisa diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh terasa ingin pingsan, badan terasa ingin jatuh, serta konsentrasi dan energi menurun. Stres berat bisa menimbulkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak nafas, serta badan terasa gemetar. Dari penjelasan tersebut jelas kalau stres akan memunculkan permasalahan yang berat bila tidak tertangani.⁸

Stres ialah respons individu terhadap stressor, yakni situasi dan peristiwa yang dirasa dapat mengancam serta membatasi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri. Siswa merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Stres yang dirasakan siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik ialah sesuatu kondisi individu dimana terdapat sangat banyak tekanan serta tuntutan, takut dengan tes dan tugas sekolah sehingga tidak bisa mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan agenda yang sangat sibuk.⁹

Stres akademik ialah reaksi fisik maupun psikis sebab ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku ataupun penampilan dengan serangkaian aktifitas seperti: menulis, membaca, mengamati, mencermati, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan maupun ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan keterampilan yang dimiliki.¹⁰

Stres akademik bisa berakibat positif maupun negatif. Akibat positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare berbentuk peningkatan kreativitas yang bisa merangsang pengembangan diri selama stres yang dirasakan masih

⁶ *Ibid*, hal. 141.

⁷ *Ibid*, hal. 141.

⁸ *Ibid*, hal. 141.

⁹ *Ibid*, hal. 141.

¹⁰ Sri Utami, dkk. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), hal.21.

dalam batasan kapasitas individu.¹¹ Sebaliknya akibat negatif dari stres akademik menurut Bataineh dan Waqas bisa berdampak penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, serta susah tidur. Artinya, stres akademik bisa berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.¹²

Tingkatan stres akademik yang tinggi bisa mengakibatkan gangguan proses berpikir, gangguan kemampuan memecahkan permasalahan dan gangguan tidur serta berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan. Stres akademik pada dasarnya ialah suatu hal yang lumrah dialami oleh siswa selaku tuntutan belajar. Untuk itu, siswa butuh menanamkan suatu kepercayaan pada dirinya bahwa dirinya sanggup menuntaskan tuntutan-tuntutan tersebut.¹³

Jikalau dikaitkan dengan masalah-masalah yang muncul sepanjang penerapan pembelajaran daring maka stres akademik pada siswa bisa dimanifestasikan melalui reaksi fisik ataupun psikis akibat kurang mampu menguasai materi pembelajaran yang diberikan secara daring, kurang mampu menuntaskan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang tetap harus terpenuhi dikala pembelajaran, serta tuntutan demografi daerah tempat tinggal yang mendukung stabilnya koneksi internet itu sendiri.

Stres akademik pada siswa tidak cuma terjadi di Indonesia, riset Wang menyimpulkan kalau siswa Cina menunjukkan kecemasan yang lebih besar selama pandemi Covid-19. Pergantian kurikulum, perubahan keadaan lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik.¹⁴

Pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dialami oleh siswa. Perubahan yang sangat singkat ini menyebabkan kebimbangan pada siswa serta ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui siswa dikala proses pembelajaran daring menyebabkan siswa jadi stres.¹⁵

¹¹ *Ibid*, hal. 21.

¹² *Ibid*, hal. 22.

¹³ *Ibid*, hal. 22.

¹⁴ Funsu Andiarna. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), hal. 141.

¹⁵ *Ibid*, hal. 141.

Riset Agus memaparkan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemui siswa yang terganggu kejiwaannya, stres serta tidak bisa menjajaki proses pembelajaran dengan baik dan benar. Riset lain juga menarangkan bahwa pandemi Covid-19 memunculkan kendala psikologis pada siswa, hasil riset ini menampilkan kalau 0,9% siswa alami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang serta 21,3% kecemasan ringan.¹⁶

Berangkat dari kasus di atas, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan stres akademik ini. Supardi memaparkan bahwa Bimbingan dan Konseling sangat terpaut erat dengan aktivitas pendidikan yang muaranya memusatkan serta mempersiapkan individu yang memiliki mental yang sehat dengan ditandai oleh keterampilan untuk bisa menyesuaikan diri serta membiasakan diri dengan lingkungannya.¹⁷

Pengendalian untuk permasalahan siswa yang terindikasi mengalami stres ataupun untuk mencegah terbentuknya stres akademik, maka bisa diberikan dengan layanan-layanan yang terdapat pada Bimbingan dan Konseling. Sebagaimana firman Allah ﷻ dalam Al-Quran surah Al-‘Ashr ayat 1-3.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
 وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran. (Q.S. Al-‘Ashr: 1-3).¹⁸

Proses pembelajaran serta pengajaran agama tersebut bisa dikatakan selaku “bimbingan” dalam bahasa psikologi. Nabi Muhammad ﷺ memerintahkan manusia muslim untuk menyebarkan ataupun menyampaikan ajaran Agama Islam yang diketahuinya, meski satu ayat saja yang dipahaminya. Dengan demikian bisa dikatakan kalau nasihat agama itu ibarat bimbingan (guidance) dalam pemikiran psikologi. Kebutuhan akan hubungan bantuan (helping relationship), lebih-lebih

¹⁶ *Ibid*, hal. 141.

¹⁷ Tarmizi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana. hal. 19.

¹⁸ Departemen Agama RI. (2011). *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Tangerang: Kalim. hal. 602.

konseling, pada dasarnya muncul dari diri dan luar individu yang melahirkan bermacam pertanyaan mengenai apakah yang mesti diperbuat individu.

Layanan-layanan ini diberikan dengan tujuan untuk menolong siswa agar mendapatkan perkembangan yang normal, mempunyai mental yang sehat, memiliki keterampilan untuk bertanggung jawab terhadap seluruh tingkah lakunya dan dapat mengatasi atau memenuhi kebutuhan serta permasalahannya.

Berdasarkan keadaan yang dikemukakan diatas, penelitian ini penting dikaji untuk mengungkap mengenai stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Hal ini dilakukan agar adanya penanggulangan bagi siswa-siswa yang mengalami stres yang bertujuan agar mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa sehingga bisa melaksanakan proses pembelajaran di sekolah dengan menyenangkan sebagaimana semestinya. Dari penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka identifikasi masalah yang diungkapkan melalui penelitian ini adalah:

1. Banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.
2. Banyaknya praktik pembelajaran yang menguras tenaga, pikiran, finansial, dan sebagainya.
3. Adanya pengharapan orangtua dan tuntutan pendidik serta pihak sekolah dalam pembelajaran daring yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu Gambaran Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.

D. Rumusan Masalah

Mengacu dari uraian di atas, maka selanjutnya penulis merumuskan pokok permasalahan yang akan dibahas lebih lanjut. Hal tersebut antara lain:

1. Bagaimana gambaran stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat?
2. Bagaimana implikasi pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam menangani stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian tentunya didasari dari rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya antara lain, yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.
2. Untuk mengetahui implikasi pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam menangani stres akademik siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk hal-hal sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memperkaya ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling islam mengenai stres akademik pada siswa.
 - b. Memperkaya konsep penelitian dalam bidang pendidikan karena dapat menjadi referensi tambahan dan pembandingan berkaitan dengan penelitian stres akademik pada siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi kepala sekolah, sebagai bahan gambaran umum atau informasi dan masukan kepala sekolah untuk mengarahkan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pada siswa yang mengalami masalah stres akademik. Misal kepala sekolah dapat

memberi informasi kepada guru BK 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, memperoleh pengetahuan mengenai stres akademik, sehingga dapat mempersiapkan pelayanan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk menanggulangi siswa yang mengalami stres akademik.
- c. Bagi siswa, siswa lebih memahami ciri-ciri individu yang terindikasi mengalami stres akademik yang mungkin dialami oleh diri sendiri, sehingga ketika hal tersebut terjadi maka dapat langsung konsultasi dengan guru BK di sekolah ataupun orang tua.
- d. Bagi guru mata pelajaran, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan untuk guru mata pelajaran, agar guru mata pelajaran dapat melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik terhadap siswa tanpa harus merasakan stres akademik dan memberikan metode yang bervariasi dalam mengajar.
- e. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan, pengalaman dan penambahan wawasan mengenai stres akademik siswa.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Defenisi Stres Akademik

Ada beragam istilah di berbagai literatur dan jurnal yang menggambarkan defenisi dari stres akademik yang dialami siswa. Menurut Mariw, stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan ketegangan dalam proses adaptasi yang ditandai dengan reaksi-reaksi tertentu.¹⁹

Menurut Olejnik dan Holschuh, stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu dimana stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu.²⁰

Alvin menambahkan bahwa stres akademik merupakan salah satu bagian dari jenis stres yang dirasakan oleh para pelajar baik siswa maupun mahasiswa yang ditandai dengan situasi tertekan yang dialami seseorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku.²¹

Selanjutnya, Baumel menjelaskan bahwa stres di ranah akademik pada anak muncul saat harapan untuk pencapaian prestasi terhadap akademik meningkat. Baik dari guru, orang tua maupun teman sebaya. Stres ini diduga muncul setiap tahunnya seiring dengan tuntutan zaman terhadap anak-anak berprestasi.²²

Adapun menurut Desmita, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*. *Academic stresor* adalah stres yang

¹⁹ Mu'zizati Mentari Qalbu. (2018). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(2), hal. 183.

²⁰ Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4), hal. 464.

²¹ Wardatul Adawiyah. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), hal. 233.

²² Abdus Salam. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Al-Irsyad*, 1(2), hal. 9.

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.²³

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.²⁴

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, dan menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan perilaku.

2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Wati, R., menyatakan bahwa ada dua faktor yang dapat memicu terjadinya stres akademik, yaitu faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu dan faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Adapun faktor-faktor tersebut penjelasannya sebagai berikut:²⁵

- a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik
 - 1) Pola pikir, individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.
 - 2) 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.

²³ Mufadhal Barseli. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hal. 144-145.

²⁴ *Ibid*, hal. 145.

²⁵ Azyra RahmaDini. (2019). Hubungan Antara Trait Conscientiousness dan KonsepDiri dengan Stres Akademik Siswa Ipa Sma X Tambun. *IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), hal. 181-182.

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik²⁶

- 1) Pelajaran lebih padat, kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, 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 lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua dan diabaikan teman-teman sebayanya.
- 4) Orang tua saling berlomba, pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa,

²⁶ *Ibid*, hal. 182.

musik, balet dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat dan orang tua saling berlomba. Sedangkan menurut Suldo, terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu:²⁷

- a. Kebutuhan akademik, meliputi *stressor-stressor* yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan akademis seperti pemenuhan tugas, manajemen waktu yang berkaitan dengan pengaturan sejumlah tantangan akademik, harapan yang tinggi dari diri sendiri, teman sebaya dan guru.
- b. Hubungan orang tua dan anak, berisi *stressor-stressor* yang berhubungan dengan hubungan antara orang tua dan anak yang berkaitan dengan akademis, meliputi konflik dengan orang tua dan manajemen waktu yang berhubungan dengan tanggung jawab di rumah.
- c. Kejadian yang menekan remaja, *stressor-stressor* yang menyinggung perubahan-perubahan dalam hidup yang menonjol selama perkembangan remaja yang terkait dengan akademik meliputi rasa aman, kesadaran akan suatu masalah yang sistemik dalam lingkungan yang lebih besar dan komunitas yang mengalami kejadian stres.
- d. Hubungan sebaya, *stressor* yang muncul berhubungan dengan teman sebaya seperti, konflik dengan teman sekelas dan merasa tidak cocok dengan teman.
- e. Masalah dalam keluarga, *stressor* yang berhubungan dengan masalah dalam keluarga yang mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar seperti, perceraian orang tua, konflik antar orang tua dan ketidakhadiran orang tua di rumah.

²⁷ Qonitah Qurrotu'ain. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo*, 7(3), hal. 405.

- f. Aktivitas ekstrakurikuler, *stressor* yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti, kekhawatiran yang berhubungan dengan performansi dalam bidang olahraga, manajemen waktu antara hambatan dari aktivitas ekstrakurikuler dan tanggung jawab serta kebutuhan pribadi.
- g. Perjuangan akademik, *stressor* yang berhubungan dengan perjuangan akademik seperti, keterampilan belajar yang kurang, ketidakikutsertaan dalam belajar dan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi di sekolah.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik ada tujuh, diantaranya yaitu kebutuhan akademik, hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, kejadian-kejadian yang menekan remaja, hubungan dengan teman sebaya, masalah yang terjadi dalam keluarga, kegiatan ekstrakurikuler dan perjuangan akademik untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

3. Gejala-gejala Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala-gejala yang mengidentifikasi bahwa individu tersebut mengalami stres akademik. Menurut Boutler, kemampuan penyesuaian akademik Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional, fisik dan perilaku. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:²⁸

- a. Gejala Emosional, yaitu 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, siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.
- c. Gejala Perilaku, gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain,

²⁸ Mufadhal Barseli. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hal. 145-146.

melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

Sedangkan menurut Rice, terdapat beberapa dampak negatif dari stres akademik bagi individu yaitu, diantaranya:²⁹

- a. Gejala fisiologi, berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, susah tidur, kehilangan semangat, maag dan gelala fisik lainnya.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan yang ditunjukkan dengan perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi serta emosi-emosi negatif lainnya.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan yang ditandai dengan keadaan seseorang yang susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa pada keabsenan pada kerja/kuliah menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

4. Dampak-dampak Stres Akademik

Siswa sangat rentan terindikasi mengalami stres akibat dari tuntutan dan beban akademik yang dirasakan, sehingga menimbulkan dampak-dampak yang berpengaruh bagi diri individu. Berbagai penelitian menunjukkan berbagai dampak stres akademik pada siswa, antara lain:³⁰

- a. 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.

²⁹ Wardatul Adawiyah. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), hal. 232-233.

³⁰ 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, hal. 59.

b. 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.

c. 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.

d. Peningkatan Antisipasi dalam Proses Informasi

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

e. Konflik Studi dengan Waktu Luang³¹

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 pikiran dan perasaannya tetap terbawa pada pilihan tindakan yang tidak dipilih.

³¹ *Ibid*, hal. 60-64.

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

5. Aspek-aspek Stres Akademik

Lakaev mengembangkan *Lakaev Academic Stress Response Scale (LARS)* untuk mengukur respon terhadap stres akademik. Adapun aspek-aspek stres akademik adalah aspek kognitif, fisiologis, behavioral dan afektif. Aspek-aspek seperti yang dikemukakan oleh Lakaev sudah tercakup dalam aspek fisiologis, kognitif, afektif dan konatif.³²

- 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 pikiran. 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.

³² Natasha Lakaev. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), hal. 56-70.

B. Pembelajaran Daring

1. Defenisi Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring strategi yang tepat untuk di terapkan dalam pembelajaran di era pandemi Covid-19 seperti ini, karena pembelajaran daring dilakukan untuk menghindari pembelajaran tatap muka yang mengumpulkan siswa dalam satu kelas seperti pada kelas konvensional dimana pendidik melakukan proses transfer ilmu dalam satu kelas, tetapi dalam pembelajaran daring pendidik melaksanakan transfer ilmu di kelas virtual menggunakan kecanggihan teknologi terbaru yaitu dengan pemanfaatan internet.

Selain itu, pembelajaran daring bisa mengurangi tingkat penyebaran virus Corona (Covid-19) karena semakin hari semakin bertambah dan virus tersebut sulit untuk di deteksi oleh orang yang tidak mengetahui ilmu kesehatan.

Selanjutnya, WHO (*World Health Organization*) menghimbau untuk tidak melaksanakan kerumunan yang melibatkan orang banyak, dipertegas lagi dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) poin ke 2. Dalam hal ini pembelajaran daring bisa menggunakan *E-learning* seperti *WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meet*, dll. Karena beberapa *E-learning* tersebut bisa sebagai alternatif pengganti pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19.³³

Menurut Saifuddin, pembelajaran online atau yang biasa disebut daring merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran siswa dalam proses pembelajaran³⁴

Menurut Permendikbud, pembelajaran daring adalah proses belajar-mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.³⁵

³³ Imam Wahyudi. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh (Daring) di Era pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), hal. 26-27.

³⁴ Nabila Hilmy Zhafira, dkk. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 4(1), hal 39.

³⁵ Iim Halimatul Mu'minah, dkk. (2020). Optimalisasi Penggunaan Google Classroom Sebagai Alternatif Digitalisasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bio Educatio*, 5(2), hal. 31.

Adapun Munir berpendapat bahwa pembelajaran daring adalah ketika proses pembelajaran tidak terjadinya kontak dalam bentuk tatap muka langsung antara pengajar dan pembelajar. Komunikasi berlangsung dua arah yang dijumpai dengan media seperti komputer, televisi, radio, telepon, internet, video dan sebagainya”.³⁶

Pembelajaran daring merupakan satu metode pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dalam pelaksanaannya. Hal ini sesuai juga dengan pendapat Krishnan yang mendefinisikan pembelajaran daring sebagai lingkungan pembelajaran yang disediakan dan didukung oleh internet.³⁷

Ghirardini menambahkan bahwa pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran yang efektif, karena peserta didik bisa berlatih belajar mandiri dan memberikan umpan balik, pembelajaran dilakukan berdasarkan kebutuhan dengan menggunakan simulasi dan permainan.³⁸

Pembelajaran daring adalah pembelajaran dengan menggunakan suatu media yang memungkinkan terjadi interaksi antara pengajar dan pembelajar. Dalam pembelajaran daring antara pengajar dan pembelajar tidak bertatap muka secara langsung, dengan kata lain pembelajaran daring dimungkinkan antara pengajar dan pembelajar berbeda tempat, bahkan bisa dipisahkan oleh jarak yang sangat jauh.³⁹

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang direncanakan di tempat lain atau di luar tempatnya mengajar dan ketika proses pembelajaran tidak terjadi tatap muka langsung antara pengajar dan pembelajar. Sehingga pembelajaran menekankan pada pembelajaran mandiri (*self study*), dan menggunakan teknik-teknik khusus dalam mendesain materi pembelajaran.

³⁶ Yustika Irfani Lindawati, dkk. (2020). Adaptasi Guru dalam Implementasi Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), hal. 63-64.

³⁷ *Ibid*, hal. 64.

³⁸ Nureza Fauziyah. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Islam. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2), hal. 4.

³⁹ Iim Halimatul Mu'minah, dkk. (2020). Optimalisasi Penggunaan Google Classroom Sebagai Alternatif Digitalisasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bio Education*, 5(2), hal. 30-31.

2. Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Daring

Menurut Munir prinsip pelaksanaan pembelajaran daring adalah sebagai berikut:⁴⁰

- a. Tujuan yang jelas
- b. Relevan dengan kebutuhan
- c. Mutu pendidikan
- d. Efisien dan efektivitas program
- e. Pemerataan dan perluasan kesempatan belajar
- f. Kemandirian
- g. Keterpaduan
- h. Kesenambungan

3. Karakteristik Pembelajaran Daring

Menurut Munir, terdapat berbagai karakteristik atau ciri-ciri dalam pembelajaran daring diantaranya ialah:⁴¹

- a. Program disusun disesuaikan jenjang, jenis, dan sifat pendidikan.
- b. Dalam proses pembelajaran tidak ada pertemuan langsung secara tatap muka antara pengajar dan pembelajar, sehingga tidak ada kontak langsung antara pengajar dengan pembelajar.
- c. Pembelajar dan pengajar terpisah sepanjang proses pembelajaran itu karena tidak ada tatap muka seperti halnya dalam pembelajaran konvensional, sehingga pembelajar harus dapat belajar secara mandiri.
- d. Adanya lembaga pendidikan yang mengatur pembelajar untuk belajar mandiri. Pembelajaran daring adalah sistem pendidikan yang menekankan pada cara belajar mandiri (*self study*).
- e. Lembaga pendidikan merancang dan menyiapkan materi pembelajaran, serta memberikan pelayanan bantuan belajar kepada pembelajar.
- f. Materi pembelajaran disampaikan melalui media pembelajaran, seperti komputer dengan internetnya atau dengan program *E-learning*.
- g. Melalui media pembelajaran tersebut, akan terjadi komunikasi dua arah (interaktif) antara pembelajar dan pengajar, pembelajar dengan

⁴⁰ Zainal Abidin, Adeng Hudaya, dkk. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal Of Education*, 3(1), hal. 135-136.

⁴¹ *Ibid*, hal. 136.

pembelajar lain, atau pembelajar dengan lembaga penyelenggara pembelajaran daring.

- h. Tidak ada kelompok belajar yang bersifat tetap sepanjang masa belajarnya, karena itu pembelajar menerima pembelajaran secara individual bukannya secara kelompok.
- i. Paradigma baru yang terjadi dalam pembelajaran daring adalah peran pengajar yang lebih bersifat fasilitator yang memberikan bantuan atau kemudahan kepada pembelajar untuk belajar, dan pembelajar sebagai peserta dalam proses pembelajaran.
- j. Pembelajar dituntut aktif, interaktif, dan partisipatif dalam proses belajar, karena sistem belajarnya secara mandiri yang sedikit sekali mendapatkan bantuan dari pengajar atau pihak lainnya.
- k. Sumber belajar adalah bahan-bahan yang dikembangkan secara sengaja sesuai kebutuhan dengan tetap berdasarkan kurikulum.
- l. Interaksi pembelajaran bisa dilaksanakan secara langsung jika ada suatu pertemuan.

4. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Daring

Beberapa hasil temuan penelitian ada beberapa keunggulan program pembelajaran daring, diantaranya adalah:⁴²

- a. Dimungkinkan terjadinya distribusi pendidikan ke semua penjuru Tanah Air dengan kapasitas daya tampung yang tidak terbatas. Karena tidak memerlukan ruang kelas. Guru dan murid tidak perlu bertatap muka secara langsung dalam ruang kelas, karena yang digunakan adalah fasilitas komputer yang dihubungkan dengan internet atau intranet. Sehingga, dengan belajar seperti ini akan mengurangi biaya operasional pendidikan, seperti biaya pembangunan dan pemeliharaan gedung, transportasi, pemondokan, kertas alat tulis dan sebagainya.
- b. Tidak terbatas oleh waktu. Pembelajar dapat menentukan kapan saja waktu untuk belajar, sesuai dengan ketersediaan waktu masing-masing. Proses pendidikan tidak perlu mengganggu waktu bekerja mereka.

⁴² Wahyu Dwi Mulyono. (2020). Respon Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *STEAM Engineering*, 2(1), hal. 25-26.

- c. Pembelajar dapat memilih topik atau bahan ajar sesuai keinginan dan kebutuhan masing-masing. Hal ini sangat baik karena dapat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Seperti yang diyakini kaum pendidik, bahwa pembelajar akan sangat efektif manakala sesuai dengan keinginan dan kebutuhan peserta didik.
- d. Lama belajar juga bergantung pada kemampuan masing-masing pembelajar. Kalau si pembelajar telah mencapai tujuan pembelajaran, ia dapat menghentikannya. Sebaliknya, apabila si pembelajar masih memerlukan waktu untuk mengulangi kembali subjek pembelajarannya, dia bisa langsung mengulanginya tanpa tergantung pada pembelajar lain atau pengajar.
- e. Kesesuaian materi pembelajaran dengan zaman. Mengingat materi pembelajaran disimpan dalam komputer, berarti materi itu mudah diperbaharui sesuai dengan perkembangan IPTEK, dan pembelajar dapat menanyakan hal-hal yang kurang dipahami secara langsung kepada pengajar, sehingga keakuratan jawaban dapat terjamin.
- f. Pembelajaran daring ini dapat dilaksanakan secara interaktif, sehingga menarik perhatian pembelajar.

Adapun kelemahan dalam pelaksanaan pembelajaran daring, antara lain:⁴³

- a. Listrik padam ketika mengakses program pembelajaran online.
- b. Jaringan internet yang buruk
- c. Komitmen orang tua dan siswa yang tidak menentu.
- d. Anak yang lambat belajar
- e. Anak yang tidak konsisten dengan jadwal belajarnya.

5. Kejenuhan dalam Pembelajaran Daring

Setiap manusia pasti pernah mengalami kejenuhan. Baik dalam melaksanakan pekerjaan atau dalam proses belajar mengajar. Tetapi bagaimanapun rasa jenuh ini harus dapat kita hindari atau hilangkan. Karena ketika seseorang sering merasa jenuh maka akan mendekatkannya pada rasa malas. Maka dari itu perlu bagi kita untuk mengelola kejenuhan yang dialami

⁴³ *Ibid*, hal. 26.

menjadi sesuatu yang menarik.

Menurut Sayyid Muhammad Nur, jenuh atau futur merupakan suatu penyakit hati (rohani) yang mengakibatkan timbulnya rasa malas, lamban, dan santai dalam melakukan sesuatu yang sebelumnya pernah dilakukan dengan sangat bersemangat dalam melakukannya.⁴⁴

Banyak sebab yang menyebabkan timbulnya rasa jenuh dalam belajar. Adapun penyebab utamanya yaitu stres, kelelahan, dan kejenuhan emosi. Sementara penyebab lainnya yaitu cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, belajar hanya di tempat tertentu, suasana belajar yang begitu-begitu saja tanpa ada perubahan, kurangnya hiburan atau rekreasi, adanya beban pikiran dan ketegangan mental yang terbawa dalam aktivitas belajar.

Menurut Muhibbin Syah, faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar ada dua yaitu internal dan eksternal individu. Faktor eksternal salah satunya bisa disebabkan oleh banyaknya materi yang diterima oleh otak sehingga menimbulkan kejenuhan, sedangkan faktor internal bisa dikarenakan kurangnya motivasi yang timbul dari diri serta rasa malas yang cukup tinggi untuk mengikuti pembelajaran.⁴⁵

Dalam pelaksanaan pembelajaran daring di masa pandemi seperti ini, siswa sangat rawan merasakan kejenuhan saat mengikuti pembelajaran, terlebih lagi masih ada beberapa siswa yang kurang keterampilannya dalam menggunakan Teknologi Informasi dan Komunikasi, karena tidak semua siswa sudah terbiasa sejak dini. Ada juga yang dari desa yang belum mengenal lebih jauh dalam soal internet.

Menurut Ni'mah, terdapat juga kendala dari pembelajaran daring yang membuat siswa merasa jenuh bahkan stres, diantaranya ialah:

- a. Listrik bisa padam ketika sedang mengakses program pembelajaran
- b. Jaringan internet yang buruk
- c. Komitmen orang tua yang tidak menentu

⁴⁴ Ricka Handayani, (2020). Implementasi Fungsi Manajemen dalam Mengelola Kejenuhan Belajar Daring di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Iain Padangsidempuan). *Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(2), hal. 359-361.

⁴⁵ Zainal Abidin, dkk. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal Of Education*, 3(1), hal. 135.

- d. Siswa yang sulit belajar dengan cara ini
- e. Kesalahpahaman antara guru dan siswa atau dosen dengan mahasiswa
Ketidaktahuan IPTEK.⁴⁶

C. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* dan konseling merupakan serapan dari *counseling*. *Guidance* berasal dari akar kata *guide* yang secara luas bermakna mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), menyampaikan (*to descript*), mendorong (*to motivate*), membantu mewujudkan (*helping to create*), memberi (*to giving*), bersungguh-sungguh (*to commit*), pemberi pertimbangan dan bersikap demokratis (*democratic performances*), sehingga bila dirangkai dalam sebuah kalimat konsep bimbingan adalah usaha secara demokratis dan bersungguh-sungguh untuk memberikan bantuan dengan menyampaikan arahan, panduan, dorongan dan pertimbangan agar yang diberi bantuan mampu mengelola, mewujudkan apa yang menjadi harapannya.⁴⁷

Istilah bimbingan dalam bahasa arab sering disebut dengan kata *Al taujih* yang merupakan masdar dari *fil madhi tsulasyi al mazid* yaitu *wajjaha – yuwajjihu – taujihun* yang memiliki arti menghadap, mengarah kedepan, menatap ke muka, memantapkan, meluruskan. *Fi`il tsulasinya* dalam kamus al-munawwir berasal dari kata *wajuha – yujahu – wajahatan* yang berarti memiliki kedudukan, terkemuka disebabkan ia memiliki pandangan.⁴⁸

Menurut Ibnu Mandhur dalam kitab *Lisanul Arab* kata *taujih* memiliki artian menghadap sesuatu hanya pada satu tujuan.⁸ Kata *taujih* juga memiliki kedekatan persamaan dengan kata *wajhu* atau muka. Ungkapan *taujih* berdekatan dengan kata *wajhun* dalam artian positif berarti menunjukkan upaya individu untuk menjadi pribadi yang selalu menghadap ke depan (jalan yang baik) agar mencapai kehormatan dan kedudukan yang mulia sesuai

⁴⁶ Iim Halimatul Mu'minah, dkk. (2020). Optimalisasi Penggunaan Google Classroom Sebagai Alternatif Digitalisasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bio Educatio*, 5(2), hal. 29.

⁴⁷ Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, hal. 15.

⁴⁸ Warson Al-Munawwir. *Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Krapyak, hal. 1540.

dengan fitrah lahiriah manusia.⁴⁹

Menurut Prayitno, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dengan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan nilai-nilai yang berlaku.⁵⁰

Menurut Kartini, bimbingan sebagai proses bantuan yang diberikan oleh seseorang yang telah dipersiapkan (dengan pengetahuan, pemahaman, keterampilan-keterampilan tertentu yang diperlukan dalam menolong) kepada oranglain yang memerlukan pertolongan.⁵¹

Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah bantuan ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu ataupun sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya agar supaya individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.⁵²

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang yang mempunyai keahlian (konselor/guru pembimbing) kepada seseorang atau sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup dan kemanfaatan sosial.

Sedangkan konseling berasal dari kata *al-irsyad* yang berasal dari asal kata *Arsyada – Yursyidu – Irsyadan*. Menurut Saiful Akhyar Lubis, bahwa *Irsyad* diartikan *al-huda, al-dalalah* yang memiliki arti petunjuk. Kata *Irsyad* merupakan bentuk *masdhar* yang memiliki arti pemberian petunjuk.⁵³ Petunjuk ini diartikan sebagai petunjuk Allah (hidayah) sebagaimana

⁴⁹ Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, hal. 25.

⁵⁰ Prayitno, dkk. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta, hal. 99.

⁵¹ Kartini Kartono. (1985). *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*. Jakarta: Rajawali, hal. 9.

⁵² Bimo Walgito. (1995). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, hal. 10.

⁵³ Saiful Akhyar Lubis. (2007). *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: Elsaq Press, hal. 79.

diterangkan dalam Al-Qur`an (Q.S Al-Hajj 22:54)

وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادٍ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿٥٤﴾

*Artinya : Dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya Al Quran Itulah yang hak dari Tuhan-mu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepadanya dan Sesungguhnya Allah adalah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus.*⁵⁴

Menurut Tafsir Ibnu Katsir di halaman 388 maksud dari “Dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya Al Quran Itulah yang hak dari Tuhan-mu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepadanya” yaitu agar orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya yang menjelaskan antara kebenaran dan kebathilan, bahwasannya yang diwahyukan kepadamu itu merupakan kebenaran dari Tuhanmu yang diturunkan dengan pengetahuan, pemeliharaan, dan penjagaan-Nya agar tidak bercampur dengan selain wahyu. “Lalu mereka beriman kepada-Nya” yakni membenarkan dan mengikutinya. “Dan tunduk hati mereka kepada-Nya” yakni patuh dan terhina. “Dan Sesungguhnya Allah adalah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus” maka Allah menunjukkan mereka di dunia kepada kebenaran dan memberi mereka taufik untuk menyalahi kebathilan sedangkan di akhirat Allah mengantarkan mereka kepada kenikmatan abadi dan menjauhkan mereka dari neraka.⁵⁵

Menurut Cottle dan Downie, konseling sebagai proses dimana seorang konselor membantu klien memahami dan menerima maklumat mengenai dirinya dan interaksi dengan orang lain supaya dia dapat membuat keputusan. Sedangkan menurut Mortensen, konseling sebagai suatu proses antar pribadi, dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya.⁵⁶

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling merupakan hubungan yang bersifat membantu dalam pemberian nasihat kepada seseorang untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Kesimpulan dari beberapa uraian di atas mengenai bimbingan dan

⁵⁴ Departemen Agama RI. (2009). *Al-Qur`an, Al-Hajj ayat 54 dan Terjemahnya*. Bandung: PT Sygma Exmedia Arkalema.

⁵⁵ Muhammad Nasib Ar-Rifai. (2007). *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*. Depok: Gema Insani, hal. 388.

⁵⁶ Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group, hal. 52-56.

konseling yaitu bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan dari seorang ahli (konselor) kepada individu yang membutuhkan bantuan yaitu klien (konseli) dengan tujuan agar klien mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan permasalahan diri serta mampu mengarahkan diri dalam upaya mengembangkan (optimalisasi) segenap potensi yang di miliki kearah yang lebih baik dari sebelumnya agar dapat meraih kebahagiaan kehidupan.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna untuk kehidupannya di masa akan datang yang memiliki wawasan, pandangan, pilihan, interpretasi, penyesuaian, dan juga keterampilan agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu dapat berkembang dan berfungsi dengan baik hingga menjadi pribadi yang utuh.⁵⁷

Menurut Prof. Saiful Akhyar Lubis, bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan sebagai berikut:⁵⁸

- a. Secara preventif membantu konseli untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya.
- b. Secara kuratif/korektif membantunya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- c. Secara perseveratif membantunya menjaga situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar jangan sampai kembali tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama).
- d. Secara perkembangan membantunya menumbuhkembangkan situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar baik secara berkesinambungan, sehingga kondisi menutup kemungkinan untuk munculnya kembali masalah dalam kehidupannya.

Bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna untuk kehidupannya di masa akan datang yang memiliki wawasan, pandangan, pilihan, interpretasi, penyesuaian, dan juga

⁵⁷ Arikunto. (2011). *Wawancara Konseling di Sekolah Lengkap dengan Contoh Kasus dan Penanganan*. Yogyakarta: Andi Offset, hal. 3.

⁵⁸ Saiful Akhyar Lubis. (2011). *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 88-89.

keterampilan agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu dapat berkembang dan berfungsi dengan baik hingga menjadi pribadi yang utuh

Bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik agar memiliki kompetensi megembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin atau mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya sebaik mungkin. Secara khusus tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ialah agar peserta didik, dapat.⁵⁹

- a. Mengembangkan seluruh potensinya seopyimal mungkin,
- b. Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri,
- c. Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial-ekonomi dan kebudayaan,
- d. Mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya,
- e. Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan,
- f. Memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan di sekolah tersebut.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Menurut Tarmizi, pelayanan bimbingan dan konseling khususnya di sekolah dan madrasah memiliki tujuh fungsi bimbingan konseling yaitu akan di uraikan sebagai berikut:⁶⁰

- a. Fungsi Pemahaman, yaitu membantu individu agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.
- b. Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan, fungsi layanan konseling untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif.
- c. Fungsi Pencegahan, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya

⁵⁹ Ahmad Syarqawi. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Ragam Pelayanan, Regulasi, Permasalahan Bimbingan dan Konseling di Sekolah)*. Medan: Perdana Publishing, hal. 15-16.

⁶⁰ Saiful Akhyar Lubis, (2015). *Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana, hal. 26

untuk mencegahnya agar tidak dialami oleh individu.

- d. Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah.
- e. Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan konseling dalam membantu individu memilih kegiatan ekstra kulikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

Fungsi perbaikan dalam konseling menurut perspektif Islam termuat dalam Q.S Yusuf 12:87. Membantu klien agar memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, kehendak, dan bertindak. Supaya klien memiliki pola fikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga klien melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif.

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا

يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir. (Q.S Yusuf 12:87)⁶¹

Didalam Tafsir Ibnu Katsir, Allah Ta`ala memberitahukan tentang Ya`qub a.s bahwa dia menganjurkan kepada anak-anaknya agar menyelidiki berita tentang Yusuf dan saudaranya Bunyamin. Ya`qub mengharapkan agar mereka tidak berputus asa dan putus harapan kepada Allah Ta`ala dari tujuan yang mereka kehendaki. Sesungguhnya tiada yang putus harapan dan tiada yang putus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang yang kafir.⁶²

⁶¹ Departemen Agama RI. (2009). *Al-Qur`an, Yusuf ayat 87 dan Terjemahnya*. Bandung: PTSyigma Exmedia Arkalema.

⁶² Muhammad Nasib Ar-Rifai. (2007). *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Depok: Gema Insani, hal. 877.

4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno, bahwasanya asas yang harus dijaga dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, yaitu:⁶³

- a. Asas kerahasiaan itu mengandung arti bahwa segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas kesukarelaan, proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu atau merasa terpaksa, menyimpan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, yang berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.
- c. Asas keterbukaan, dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan konselor maupun keterbukaan dari klien.
- d. Asas kekinian, masalah individu yang ditanggulangi ialah masalahmasalah yang sedang dirasakan, bukan masalah yang sudah lampu dan bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa yang akan datang.
- e. Asas kemandirian, pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan peserta didik dapat berdiri sendiri, tidak tergantung kepada orang lain atau tergantung pada konselor.
- f. Asas kegiatan, usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.
- g. Asas kedinamisan, usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.

⁶³ Ahmad Syarqawi, dkk. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Konsep dan Teori*. Jakarta: Kencana. hal. 31-32.

- h. Asas keterpaduan, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.
- i. Asas kenomatifan, yaitu bahwa usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu atau kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian, usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.
- k. Asas alih tangan, yaitu dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
- l. Asas tut wuri handayani, asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun di luar proses bantuan bimbingan dan konseling hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.⁶⁴

5. Prinsip Bimbingan dan Konseling

Terdapat prinsip-prinsip dasar yang dipandang sebagai fundamen atau menjadi landasan bagi pelayanan bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberi layanan bantuan atau bimbingan, baik itu di sekolah atau di luar sekolah.

Keberhasilan suatu pekerjaan akan bergantung pada profesionalisme atau keahlian orang melakukannya. Begitu pula dalam melakukan konseling, jika petugas (konselor) yang melaksanakan tidak memiliki keahlian khusus

⁶⁴ *Ibid*, hal. 32.

untuk melakukan proses konseling maka tidak akan membuahkan hasil, hal ini sesuai dengan Hadits Nabi berikut ini.

إِذَا وُسِدَ الْأَمْرُ إِلَىٰ غَيْرِ أَهْلِهِ فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ

Artinya: Apabila sesuatu pekerjaan diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya, maka tunggulah saat kehancurannya. (H. R Bukhari: 6015)

Selain itu seorang konselor harus dapat menjaga aib, dalam hal ini setiap hal yang bersifat rahasia yang disampaikan waktu proses konseling harus dapat dirahasiakan oleh konselor.

لَا يَسْتُرُ عَبْدٌ عَبْدًا فِي الدُّنْيَا إِلَّا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya : Tidaklah seseorang menutupi aib orang lain di dunia, melainkan Allah akan menutupi aibnya di hari kiamat kelak. (Shahih Muslim).⁶⁵

Menurut Bimo Walgito dalam Buku Bimbingan dan Konseling beberapa prinsip tersebut:⁶⁶

- a. Bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk anak-anak, orang dewasa, dan orang-orang yang sudah tua.
- b. Bertujuan untuk memajukan penyesuaian individu
- c. Harus menyeluruh kesemua orang.
- d. Semua guru (tutor) di sekolah seharusnya menjadi pembimbing.
- e. Sebaiknya semua usaha pendidikan adalah bimbingan sehingga alat dan teknik mengajar juga sebaliknya mengandung suatu dasar pandangan bimbingan.
- f. Perbedaan setiap orang harus diperhatikan.
- g. Diperlukan pengertian yang mendalam mengenai orang yang dibimbingnya.
- h. Memerlukan sekumpulan catatan (*cumulative record*) mengenai kemajuan dan keadaan anak.
- i. Perlu adanya kerjasama yang baik antar instansi terkait.
- j. Kerjasama dan pengertian orangtua sangat dibutuhkan.

⁶⁵ Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, hal. 98-99.

⁶⁶ Bimo Walgito. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi, hal. 12-14.

- k. Supaya berani bertanggungjawab sendiri dalam mengatasi permasalahan.
- l. Bersifat *flexible*.

Dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah, ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan. Prinsip-prinsip tersebut dijadikan pedoman dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Maknanya apabila bimbingan dan konseling dilaksanakan tidak sesuai dengan prinsip-prinsip tersebut, berarti bukan bimbingan dan konseling dalam arti yang sebenarnya. Berkenaan dengan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling.

Menurut Arifin dan Eti Kartikawan menjabarkan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling kedalam empat bagian, yaitu: prinsip-prinsip umum, prinsip-prinsip khusus yang berhubungan dengan individu (siswa), prinsip-prinsip khusus yang berhubungan dengan pembimbing, dan prinsip-prinsip khusus yang berhubungan dengan organisasi dan administrasi bimbingan dan konseling.⁶⁷

6. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno dalam Buku Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling menguraikan jenis layanan bimbingan konseling yaitu:⁶⁸

- a. Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya. Pemberian layanan ini bertolak dari anggapan bahwa memasuki lingkungan baru bukanlah hal yang selalu dapat berlangsung dengan mudah dan menyenangkan bagi setiap orang. Bagi siswa ketidakkenalan terhadap lingkungan lembaga pendidikan (sekolah) yang di sekolah baru dimasukinya itu dapat memperlambat kelangsungan proses belajarnya kelak.
- b. Layanan informasi. Bersama dengan layanan orientasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan untuk menentukan arah suatu tujuan atau

⁶⁷ Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, hal. 63-65.

⁶⁸ Prayitno, dkk. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta, hal. 255-272.

rencana yang dikehendaki. Dengan demikian layanan orientasi dan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman. Layanan informasi meliputi informasi sekolah, jabatan dan sosial-budaya.

- c. Layanan penempatan dan penyaluran. Individu sering mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga tidak sedikit individu yang bakat, kemampuan minat dan hobinya tidak tersalurkan dengan baik. Individu seperti itu tidak akan mencapai perkembangan secara optimal. Mereka memerlukan bantuan atau bimbingan dari orang dewasa, terutama konselor dalam menyalurkan potensi dan mengembangkan dirinya. Penempatan dan penyaluran siswa di sekolah dapat berupa penempatan siswa di dalam sekolah, penempatan dan penyaluran ke dalam kelompok-kelompok belajar, kedalam kegiatan ko/ekstra kulikuler, ke dalam jurusan/ program studi yang sesuai.
- d. Layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terikat didalamnya. Layanan penguasaan konten membantu individu menguasai aspek-aspek itu secara tersinergikan
- e. Layanan konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK terhadap seorang konseli (siswa) dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dengan guru BK. pembahasan tersebut bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli, bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan konseli, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah.⁶⁹
- f. Layanan bimbingan dan konseling kelompok. Layanan ini diselenggarakan secara kelompok yang dimaksudkan untuk

⁶⁹ *Ibid*, hal. 256-257.

menumbuhkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi ataupun pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

- g. Layanan konsultasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap seorang konsulti yang memungkinkan konsulti memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga. Konsultasi pada dasarnya dilaksanakan secara perseorangan dalam format tatap muka antara konselor dengan konsulti. Di manapun konsultasi dilaksanakan suasana yang tercipta haruslah rileks dan kondusif serta memungkinkan terlaksananya asas-asas konseling dan teknik-teknik konsultasi dengan tujuan agar konsulti dengan kemampuan sendiri dapat menangani permasalahan yang dialami pihak ketiga.
- h. Layanan mediasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan Guru BK terhadap dua pihak atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan, ketidakcocokan itu menjadikan mereka saling berhadapan, saling bertentangan, dan saling bermusuhan yang dapat merugikan kedua belah pihak. Dengan layanan mediasi guru BK berusaha membangun hubungan diantara mereka, sehingga mereka menghentikan dan terhindar dari pertentangan lebih lanjut yang merugikan semua pihak.
- i. Layanan advokasi berfungsi membela hak seseorang yang tercederai, proses konseling berupaya memberikan bantuan agar hak-hak keberadaan, kehidupan, dan perkembangan individu yang bersangkutan kembali diperolehnya yang selama ini dirampas, dihalangi, dihambat, berbagai hak yang secara umum dirumuskan di dalam dokumen HAM.⁷⁰

⁷⁰ *Ibid*, hal. 258-259.

7. Kegiatan Pendukung Bimbingan dan Konseling

Kegiatan pendukung pada umumnya tidak ditujukan secara langsung untuk memecahkan dan atau mengentaskan permasalahan peserta didik (klien), melainkan hanya untuk memungkinkan diperolehnya data dan berbagai informasi serta keterangan lain serta kemudahan-kemudahan yang akan membantu kelancaran dan keberhasilan kegiatan layanan terhadap peserta didik (klien). Terdapat enam kegiatan pendukung, diantaranya yaitu:⁷¹

- a. Aplikasi Instrumentasi, yaitu kegiatan mengumpulkan data tentang diri peserta didik dan lingkungannya, melalui aplikasi berbagai instrumentasi, baik tes maupun non tes.
- b. Himpunan Data, yaitu kegiatan menghimpun data yang relevan dengan pengembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan bersifat rahasia.
- c. Konferensi Kasus, yaitu kegiatan membahas permasalahan peserta didik dalam pertemuan khusus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik melalui pertemuan yang bersifat terbatas dan tertutup.
- d. Tampilan Kepustakaan, yaitu kegiatan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar dan karir/jabatan.
- e. Alih Tangan Kasus, yaitu kegiatan untuk memindahkan penanganan masalah peserta didik ke pihak lain sesuai keahlian dan kewenangan ahli yang dimaksud.

⁷¹ Prayitno, dkk. (2014). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Edisi 2, hal. 150-151.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan beragam referensi yang didapatkan penulis berupa buku-buku dan jurnal, bahwa telah ada penelitian terdahulu yang penulis baca telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

1. Pada tahun 2020 dilakukan penelitian oleh Rahmi Hayati dari Universitas Almuslim dengan judul penelitian “Pembelajaran Daring: Hambatan Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19” dan hasilnya menunjukkan bahwa pandangan siswa terhadap hambatan pembelajaran berbasis daring, yaitu siswa merasa bosor karena kuota cepat habis, siswa merasa sulit memahami materi yang disampaikan guru, siswa merasa kegiatan sosial dengan teman-temannya terhambat, banyak siswa dari keluarga menengah ke bawah tidak mampu melaksanakan pembelajaran daring karena tidak mampu membayar kuota internet.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yadi Jatira dan Neviyarni S dari Universitas Negeri Padang (UNP) dengan judul penelitian “Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19” pada tahun 2021 Temuan penelitian mengungkapkan bahwa saat ini belajar secara daring ini gagal dalam melaksanakan pembiasaan belajar yang positif seperti pembelajaran yang dilakukan disekolah, hal ini disebabkan oleh pemberian tugas yang selalu berlebihan, metode guru mengajar selalu monoton, sehingga menyebabkan stress terhadap anak..
3. Penelitian berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik” yang dilakukan oleh Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma’wa Yusuf pada tahun 2020 menunjukkan hasil penelitian bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik

berpengaruh pada indeks prestasi mahasiswa.

4. Lukman Hadi melakukan penelitian pada tahun 2020 berjudul “Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19” dan menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dan dosen selama ini juga tidak terbiasa dalam melaksanakan pembelajaran secara daring. Mahasiswa cenderung kesulitan dalam memahami konsep dari sumber belajar yang disediakan oleh dosen. Kurangnya keterampilan menggunakan platform aplikasi pembelajaran daring dan juga tidak meratanya akses internet di berbagai daerah juga menjadi penghambat tersendiri bagi proses pembelajaran daring.
5. Jurnal mengenai “Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19” oleh Funsu Andiarna, dan Estri Kusumawati diujikan dengan 285 partisipan dalam rentang usia 17-24 tahun menghasilkan pengukuran dengan tingkat validitas tinggi yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan penelitian sebelumnya di atas, penelitian ini berfokus pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan perbedaannya ialah pada penelitian yang akan diteliti oleh peneliti ini lebih kepada melihat gambaran stres akademik yang dialami oleh siswa ketika mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 serta implikasinya dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling, dengan harapan stres akademik pada siswa dapat dicegah dan ditangani dengan baik oleh guru BK.

E. Kerangka Berpikir

Sejak tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan *corona virus disease* 2019 (Covid-19) sebagai pandemi berskala global, banyak negara di dunia yang menetapkan kebijakan *social distancing* dan bahkan *physical distancing* untuk menghambat penyebaran Covid-19. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk melakukan *social distancing* dengan tujuan untuk melindungi mereka yang berisiko tinggi terhadap morbiditas dan penyakit terkait Covid-19.

Diketahui karena penetapan tersebut, tempat-tempat yang memungkinkan terjadinya kerumunan dan kontak fisik harus ditutup, tak terkecuali tempat-tempat dalam ruang lingkup pendidikan. Penutupan ini menjadi langkah paling efektif untuk mengurangi penyebaran virus pada siswa. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) menjadi solusi untuk menjalankan kegiatan belajar-mengajar ditengah pandemi ini.

Namun demikian, beban pembelajaran dengan daring yang terlalu berlebihan juga berpotensi mengakibatkan stres pada siswa. Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik. Menurut Desmita, stres akademik adalah stres yang dialami siswa terhadap suatu kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran seperti tuntutan menyelesaikan tugas, keputusan menentukan minat, kecemasan menghadapi ujian, mendapat nilai ujian yang tinggi dan tuntutan mengatur waktu belajar.⁷²

Sedangkan Lin dan Chen mengatakan stres akademik muncul dari hasil interaksi antara guru dan siswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik.⁷³

Pembelajaran beberapa bulan ini dilaksanakan secara daring melalui beberapa aplikasi media daring yang tersedia. Dan permasalahan muncul ketika siswa menerima tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan saat pembelajaran normal, kondisi jaringan internet yang kurang memadai, membutuhkan paket data yang tidak sedikit, materi pembelajaran tidak sepenuhnya dapat dipahami, mengganti pembelajaran dengan tugas lalu dikumpulkan secara daring, dan menguras pikiran tenaga karena harus memantau pembelajaran dengan handphone atau laptop.

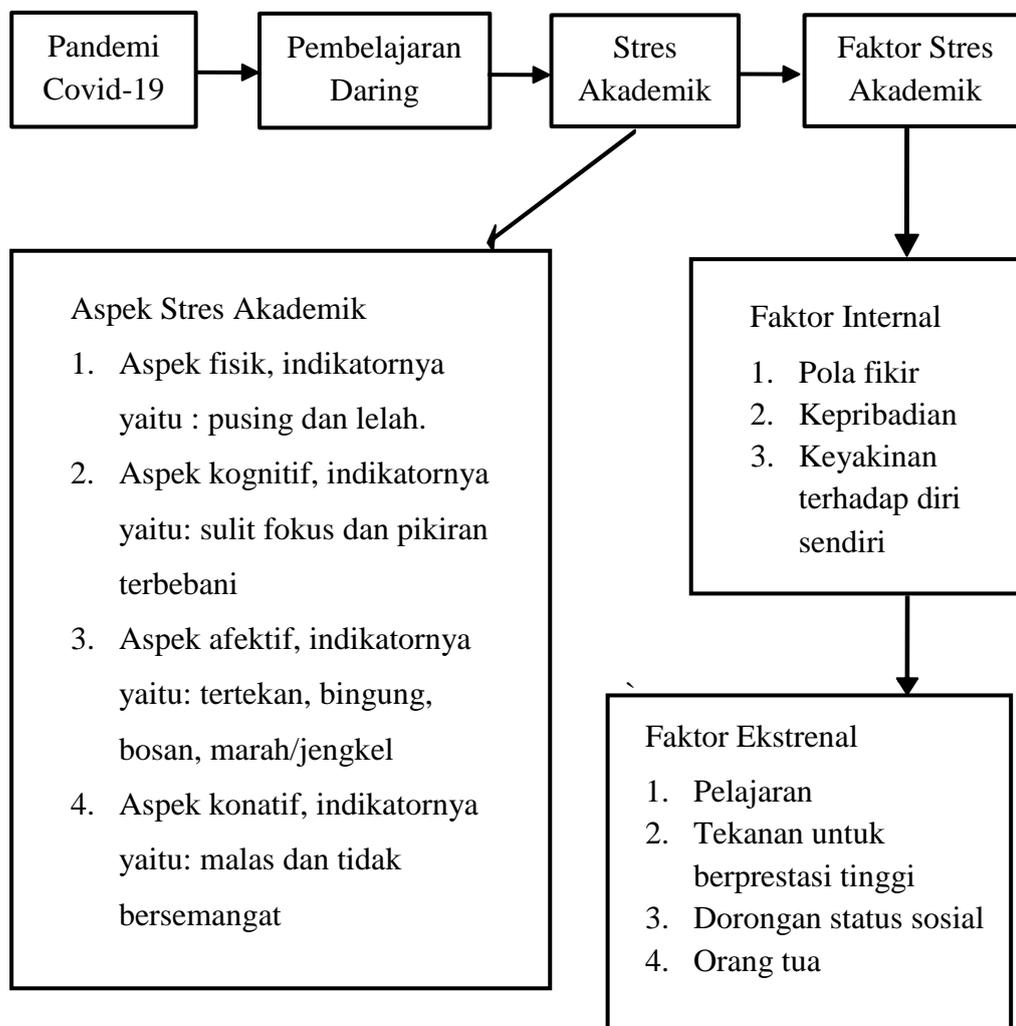
Kesulitan siswa dalam mengikuti pembelajaran daring yang berdampak pada stres akademik di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten yang ingin di gali lebih dalam untuk dicari faktor apa saja yang mempengaruhi stres akademik pada siswa

⁷² Zafira Firstika, dkk. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Sistem Perkuliahan Jarak Jauh Berbasis Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama. *JOM Fkp*, 7(2), hal. 46.

⁷³ *Ibid*, hal. 47.

dan dampaknya selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Untuk meninjau permasalahan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan melakukan pengamatan atau observasi secara langsung.

Untuk menggali lebih dalam permasalahan tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan siswa, guru BK, serta wali kelas serta. Wawancara dilakukan untuk menggali kendala apa saja yang dialami saat melaksanakan proses pembelajaran daring yang berakibat pada stres akademik serta faktor-faktor yang penyebab munculnya stres akademik pada siswa, gejala, dan dampaknya. Setelah itu peneliti mencari tahu apakah ada upaya yang dilakukan guru BK dan siswa untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Adapun bagan alur kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1

Skema Alur Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, penelitian yang mengacu pada hal bahwa penelitian ini mengutamakan keadaan yang bersumber pada kejadian alamiah di lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.

Menurut Strauss dan Coblin bahwa penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi. Dalam hal ini penelitian kualitatif adalah penelitian tentang kehidupan seseorang, cerita, perilaku, dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan sosial atau hubungan timbal balik.⁷⁴

Sedangkan menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁷⁵

Menurut Masganti penelitian kualitatif adalah penelitian mendalam yang menggunakan teknik pengumpulan data dari informan penelitian dalam setting alamiah. Peneliti menafsirkan fenomena dalam pengertian yang dipahami informan. Para peneliti kualitatif membangun gambaran yang kompleks dan holistik tentang masalah yang diteliti peneliti dengan deskripsi yang detail dari perspektif informan.⁷⁶

⁷⁴ Salim dan Syahrudin. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, hal. 41

⁷⁵ Lexy J. Moleong. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 6

⁷⁶ Masganti Sitorus. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*. Medan: IAIN PERS, hal. 158

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian kualitatif ini adalah informan yang hendak digali informasinya oleh penulis. Oleh karena itu, subjek dari penelitian ini ialah siswa, guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Dalam hal ini, siswa sebagai informan primer sedangkan guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas sebagai informan sekunder.

1. Guru, dalam hal ini termasuk wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling yang bertugas sebagai pelaksana dari kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah, melaksanakan peran, fungsi dalam proses pemberian layanan serta evaluasi hasil layanan. Penulis akan mencari informasi melalui guru Bimbingan dan Konseling mengenai implikasi pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam menagani stres akademik siswa selama pembelajaran daring.
2. Siswa, merupakan subjek yang diteliti mengenai stres akademik selama pembelajar daring, dalam hal ini penulis akan menggunakan siswa di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat sebagai subjek penelitian dan menggali informasi sebanyak mungkin dengan metode penelitian.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat selama selama kurang lebih 1 (satu) bulan mulai bulan Juni 2021 sampai dengan bulan Juli 2021.

D. Prosedur Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam peneltitian merupakan bagian yang sangat penting, berdasarkan data yang diperoleh maka dapat diketahui hasil dari penelitian tersebut. Untuk data didapat langsung dari hasil wawancara oleh subjek penelitian dan didukung oleh data yang didapat dari Guru BK dan wali kelas di sekolah mengenai stres akademik siswa selama pembelajar daring serta implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Maka prosedur pengumpulan datanya menggunakan :

1. Observasi, merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti untuk melakukan pengamatan seperti tempat, sekelompok orang atau aktivitas suatu sekolah. Observasi merupakan kegiatan peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan termasuk mengamati secara langsung keadaan sekolah dan kepala sekolah, wali kelas, guru Bimbingan dan Konseling ketika melaksanakan peran dan melaksanakan layanan serta mengamati siswa.
2. Wawancara, dilakukan terhadap responden sebagai sumber data dan informasi dengan tujuan penggalian informasi tentang fokus penelitian. Wawancara dilakukan untuk mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan dan kepedulian. Dalam penelitian ini yang menjadi informan dalam penelitian kali ini adalah siswa, guru Bimbingan dan Konseling, dan wali kelas.
3. Dokumentasi, dalam penelitian kualitatif dokumen dan foto diperlukan sehubungan dengan *setting* tertentu yang digunakan untuk menganalisis data. Metode untuk mencari serta mengumpulkan berbagai terkait yang mendukung penelitian seperti data sekolah, buku, catatan penting, foto-foto. Metode ini juga mengumpulkan data mengenai guru, siswa, struktur organisasi sekolah, visi misi, sarana dan prasarana sekolah terkait penelitian seperti catatan BK siswa di sekolah, program BK di sekolah, pengadministrasian BK di sekolah serta sarana-prasarana pendukung BK di sekolah.
4. Studi Literatur, salah satu teknik yang dapat digunakan dalam melaksanakan suatu penelitian, studi literatur merupakan salah satu cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber tulisan yang dibuat sebelumnya. Sumber-sumber yang dapat dijadikan sebagai bahan studi pustaka pun tidak sembarangan, tidak semua tulisan hasil penelitian dapat dijadikan acuan. Adapun studi literatur yang digunakan peneliti adalah buku-buku karya pengarang terpercaya, jurnal-jurnal ilmiah terakreditasi, dan hasil-hasil penelitian seperti skripsi.

E. Instrumen Penelitian

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa instrumen adalah alat yang diperlukan untuk mengerjakan sesuatu.⁷⁷ Berdasarkan pengertian tersebut dapat didefinisikan bahwa instrument penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data pada proses penelitian. Instrument berkaitan erat dengan metode yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah wawancara.

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang di wawancarai dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*Guide*) wawancara.⁷⁸

Insrumen wawancara merupakan pedoman peneliti dalam mewawancarai subjek penelitian untuk menggali sebanyak-banyaknya tentang apa, mengapa, dan bagaimana tentang masalah yang diberikan oleh peneliti. Pedoman ini merupakan garis besar pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan peneliti kepada subjek penelitian sebagaimana terlampir pada lampiran.

Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁷⁹ Pertanyaan disesuaikan dengan keadaan dan ciri unik dari responden dan pelaksanaan tanya jawab mengalir seperti percapan sehari-hari.⁸⁰

Jika selama wawancara siswa mengalami kesulitan dengan pertanyaan tertentu yang diajukan oleh peneliti, maka mereka didorong untuk merefleksikan dan menjelaskan kesulitan yang dihadapinya. Jika diperlukan subjek diperkenankan menggunakan penjelasan secara tertulis untuk menguatkan jawaban yang diberikan.

Untuk memaksimalkan hasil wawancara peneliti menggunakan alat perekam dalam pengambilan data berupa suara, tujuannya untuk mengantisipasi keterbatasan peneliti dalam mengingat informasi pada saat wawancara

⁷⁷ Kamisa. (1997). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika, hal. 264.

⁷⁸ Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, hal. 227.

⁷⁹ *Ibid*, hal. 234.

⁸⁰ Lexy J. Moleong. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 191.

berlangsung. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan diluar jam pembelajaran daring, dengan maksud agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar dan siswa pun tidak merasa keberatan dalam mengikuti wawancara. Wawancara pada penelitian ini berdasarkan pedoman wawancara sebagai garis besar pertanyaan-pertanyaan peneliti yang akan diajukan kepada siswa sebagai subjek penelitian. Pedoman wawancara dapat dilihat pada lampiran.

Sebelum wawancara dilakukan, terlebih dahulu instrument penelitian berupa pedoman wawancara ini divalidasi dengan validasi ahli (dosen ahli) agar instrumennya shahih dan data yang diperoleh sesuai harapan. Validasi ini dilakukan dengan pertimbangan memudahkan peneliti memperoleh data. Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan yakni wawancara tidak terstruktur, karena dapat memberi banyak kelonggaran pertanyaan kepada klien dan wawancara tidak terstruktur biasanya dikerjakan bersama atau bergantian dengan observasi terlibat.⁸¹

Wawancara dalam penelitian ini mengacu pada kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres akademik siswa. Berikut adalah kisi-kisinya:

Tabel 2.1
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Wawancara
Stres Akademik Siswa Belajar Daring

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres Akademik Siswa Belajar Daring	Aspek Jasmaniah	Gejala Fisik (Fisiologis)	a. Sakit kepala b. Gangguan pola tidur/sulit tidur c. Lesu d. Kaku leher belakang e. Nafsu makan menurun f. Daya tahan tubuh menurun
		Gejala Perilaku	a. Gugup b. Menghindari situasi

⁸¹ Irawan Soehartono. (1995). *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 68.

		(Behavioral)	c. Meninggalkan situasi d. Menarik diri dari pergaulan
	Aspek Psikis atau Rohaniah	Gejala Pemikiran (Kognitif)	a. Sulit berkonsentrasi b. Cemas c. Mudah lupa d. Kacau pikirannya e. Daya ingat menurun
		Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	a. Mudah tersinggung b. Suasana hati mudah berubah- ubah c. Gelisah
	Aspek Sosial atau Lingkungan	Lingkungan Fisik	a. Keadaan rumah b. Sarana dan prasarana c. Lingkungan sekolah
		Lingkungan Sosial	a. Hubungan dengan teman b. Hubungan dengan guru c. Hubungan dengan orang tua

F. Analisis Data

Analisis data adalah proses untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil metode pengumpulan data diatas, sehingga data akan dapat dipahami dan temuan data akan dapat dijadikan informasi kepada orang lain. Analisis data dimulai semenjak penulis memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai di lapangan. Berikut proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini :⁸²

1. Analisis sebelum lapangan, analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian yang masih bersifat penelitian.
2. Analisis data di lapangan, pada tahap ini dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai mengumpulkan data. Penelitian

⁸² Salim dan Syahrur. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, hal.147

kualitatif yang dilakukan oleh penulis ialah menggunakan model yang diuraikan oleh Miles dan Huberman mencakup reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

G. Pengujian Data

Dalam penelitian kualitatif faktor keabsahan data sangat diperhatikan karena suatu hasil penelitian tidak akan ada artinya jika tidak mendapat pengakuan atau kepercayaan. Menurut Lincoln dan Guba bahwa untuk mencapai *trustworthiness* (kebenaran) digunakan teknik kredibilitas yaitu *prolonged engagement, persistent observation, triangulation*. Triangulasi ialah informasi yang diperoleh dari beberapa sumber diperiksa silang dan antara data wawancara dengan data pengamatan dan dokumen, demikian pula dilakukan pemeriksaan data dari berbagai informan.⁸³

Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dapat memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data yang diperoleh dari penggunaan teknik pengumpulan data.⁸⁴ Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dengan teknik yaitu:⁸⁵

1. Triangulasi sumber, dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber yang terkait didalam subjek penelitian, hal ini sumber yang termasuk didalam lingkup SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.
2. Triangulasi teknik, menguji kredibilitas data dengan melakukan cek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Yaitu data wawancara dengan guru BK lalu dilakukan pengecekan dengan teknik berbeda menggunakan observasi atau dokumentasi.
3. Triangulasi waktu, dilakukan pengecekan data dengan cara melakukan wawancara, observasi atau teknik lainnya dalam waktu dan situasi yang berbeda. Yaitu melakukan wawancara pada pagi hari lalu dilakukan

⁸³ *Ibid*, hal. 165

⁸⁴ *Ibid*, hal. 166

⁸⁵ Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, hal. 273

pengecekan data dengan melakukan wawancara pada sore hari atau hari berikutnya.

Maka dengan menggunakan metode ini akan menghasilkan penelitian yang valid dan benar. Hasil data yang didapat dengan menggunakan metode ini dikumpulkan dengan data-data lain yang didapatkan di lapangan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum dan Profil Sekolah

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu lembaga pendidikan yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada dalam kawasan Kabupaten Langkat, tepatnya di SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai yang beralamat Jl. S. Parman, Desa Kwala Begumit, Kecamatan Binjai, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara.

1. Sejarah Sekolah

Pembangunan gedung SMP Negeri Binjai, Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat, dilaksanakan oleh CV. Anugrah Agung. Proses pembangunan dimulai sejak tanggal 15 April 1983 dan selesai tanggal 15 Juli 1983, dengan pemimpin proyek oleh Drs. H. Hasan Basri, serta perencana dana pengawas yaitu PT. Eka Yodia *Consultant* terletak di jalan Ampel No. 62 Medan. Gedung SMP Negeri Binjai atau SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat dibangun dari dana pelita III ke IV, Tahun 1982/ 1983. Dan diresmikan pada tanggal 24 Januari 1984 oleh Bupati KDH TK II Langkat yang dipimpin oleh H. R. Noelyadi.

2. Identitas Sekolah

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| a) Nama Sekolah | : SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai |
| b) NIS | : 200130 |
| c) NPSN | : 10201152 |
| d) Statistik Sekolah | : 201070210061 |
| e) Alamat | : Jalan S. Parman |
| f) Kelurahan | : Kwala Begumit |
| g) Kabupaten | : Langkat |
| h) Provinsi | : Sumatera Utara |
| i) No Telp | : (061) 8891060 |
| j) No HP | : 082276029900 |
| k) Kode Pos | : 20761 |
| l) Email | : smp1binjai@gmail.com |

- m) Jenjang Akreditasi : A
 n) Tahun didirikan : 1983
 o) Tahun Beroperasi : 1983
 p) Kepemilikan Tanah : Milik Pemerintah
 q) Status Tanah : Akta Jual Beli
 r) Luas Tanah : 12.012 m²
 s) Status Bangunan : Pemerintah
 t) Surat Ijin Bangunan : -
 u) Luas Seluruh Bangunan : 3.107 m²

3. Visi, Misi, Motto, dan Filosofi Sekolah

Setiap sekolah harus memiliki unsur berupa visi, misi, motto, ataupun filosofi tersendiri, karena keseluruhan unsur tersebut akan menjadi dasar langkah bagi sebuah sekolah untuk bertindak dan menjalankan kegiatan di dalamnya demi mencapai tujuan yaitu tujuan pendidikan nasional. SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat memiliki unsur-unsur tersebut yang dapat dilihat di dalam tabel berikut.

Tabel 2.2
Visi, Misi, Motto dan Filosofi
SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat

Visi Sekolah	Misi Sekolah	Motto Sekolah	Filosofi Sekolah
Dengan lingkungan sekolah yang bersih, hijau, sehat, dan indah didukung oleh sarana prasarana yang memadai menjadikan SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai unggul dalam prestasi berdasarkan Imtaq, Iptek, Olah raga, dan Seni serta mengembangkan pengetahuan, sikap, dan prestasi warga sekolah / masyarakat dalam pengelolaan Lingkungan Hidup.	a. Mewujudkan peserta didik yang berakhlak dan berbudi pekerti. b. Mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih, hijau, sehat, dan indah. c. Mempersiapkan generasi hijau (<i>Green Generation</i>) yang bersikap positif terhadap lingkungan hidup. d. Mewujudkan MBS (Manajemen Berbasis Sekolah). e. Mewujudkan Pembelajaran Aktif,	BERHASIL CIPTA (Bersih, Hijau, Sehat, Indah, Lingkungan, Cerdas, Inovatif, Berprestasi, dan Taqwa).	a. Siapa yang menanam, dia yang menuai. b. Siapa yang merawat, dia yang memetik.

	Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM).		
--	---	--	--

Sumber: Dokumentasi Arsip SMP Negeri 1 Kabupaten Langkat

4. Keadaan Tenaga Pendidik, Siswa dan Sarana Prasarana

Adapun informasi mengenai tenaga pendidik, siswa dan sarana prasarana dirincikan sebagai berikut.

a. Keadaan Tenaga Pendidik

SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat memiliki beberapa pendidik di dalamnya yang dapat dirincikan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 2.3
Data Keadaan Tenaga Pendidik
di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2020/2021

No	Nama Guru	Bidang Studi	Kelas			Jabatan
			VII	VIII	IX	
1	Gito, S.Pd,M.Pd	IPA				Kepala Sekolah
2	Meri Ichwani Nst, S.Ag	P.Agama Islam	√	√		
3	Hafiza Fitri Rambe,S.Ag.M.Pd	P.Agama Islam	√		√	
4	Tri Wahyuni, S.Pd	P.Agama Islam		√	√	
5	Merry Hafni Lubis, S.Pd	PKN		√	√	PKS Bag. Kurikulum
6	Syahnum, S.Pd	PKN	√		√	
7	Rohillo Sormin, S.Pd	PKN		√		
8	Sugiartik, S.Pd	PKN	√		√	KA.Perpustakaan
9	Yohana Stevani, S.Pd	PKN			√	
10	Ely Hendriani, S.Pd	B.Indonesia	√		√	Kordinator Literasi
11	Dra. Darni	B.Indonesia	√	√		
12	Saur Nadeak, S.Pd	B.Indonesia	√	√		
13	Ahmad, S.Pd	B.Indonesia	√		√	PKS. Sarana dan Prasarana
14	Mahani, S.Pd	B.Indonesia			√	
15	Yusnizar Lubis, S.Pd	B.Indonesia	√			
16	Cici Yanti, S.Pd	B.Indonesia/IPS/SBK	√	√		
17	Watmiani, S.Pd	B.Ingggris			√	
18	Sufiany mindrofa,S.Pd	B.Ingggris		√	√	
19	Sudarti, S.Pd	B.Ingggris		√	√	
20	Agustini, S.Pd	B.Ingggris/TIK				
21	Ratna Ningsih, S.Pd	Matematika	√		√	KA. Labolatorium
22	Ahmad Yuni, S.Pd	Matematika	√	√		
23	Juliani Nst, S.Pd	Matematika		√		
24	Terangena, S.Pd	Matematika	√			
25	Dra. Istian	Matematika		√	√	PKS. Kesiswaan
26	Sastriadi P, S.Pd	Matematika	√	√		Bendahara

27	Nur aini, S.Pd	IPA	√		√	
28	Polman Saroha, S.Pd	IPA		√		Pembina Pramuka
29	Herniati, S.Pd	IPA		√		
30	Jamilah Br Gtg, S.Pd	IPA		√		
31	Nur Hidayati, S.Pd	IPA	√			
32	Saf Jannah, S.Pd	IPS			√	
33	Dra. Citra Dewi	IPS		√		
34	Seh Ukurta, S.Pd	IPS	√			
35	Tri Mulyani, S.E	IPS	√			
36	Elvin Silalahi, S.Pd	Seni Budaya	√		√	Pembina OSIS
37	Sonny Mesriwaty P	Seni Budaya	√	√		
38	Siska Wahyuni, S.Pd	Seni Budaya			√	
39	Rizki Khairani, S.Pd	Seni Budaya	√			
40	Khairul Umam, S.Pd	TIK /BK		√		
41	Sri Pratiwi, S.Pd	TIK			√	
42	Sri Dartuti, S.Pd	TIK	√		√	
43	Indriansyah	Penjaskes		√		
44	Rosdiana Dewi, S.Pd	Penjaskes	√			
45	Khairul Nizam, S.Pd	Penjaskes		√		
46	Shanan Ramadhan	Penjaskes			√	
47	Yuningsih	Prakarya	√			
48	Yusniati	Prakarya	√	√		
49	Siti Aisyah, S.Pd	BK		√		
50	Marliana, S.Pd	BK	√		√	Kordinator Kebersihan
51	Rahmayani, S.Pd	BK	√		√	Kordinator UKS

Sumber: Dokumentasi Arsip SMP Negeri 1 Kabupaten Langkat

Tabel 2.4
Data Keadaan Tenaga Bimbingan dan Konseling
di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2020/2021

No	Nama	Almamater
1	Siti Asiyah, S.Pd	Jurusan BK IKIP
2	Marliana, S.Pd	Jurusan BKI IAIN Medan
3	Rahmayani, S.Pd	Jurusan BK UNIMED
4	Khairul Umam, S.Pd	Jurusan BK UNIMED

Sumber: Dokumentasi Arsip SMP Negeri 1 Kabupaten Langkat

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah tenaga pendidik dan kependidikan yang ada di SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat berjumlah 51 orang yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah, 3 orang sebagai PKS, 47 orang guru mata pelajaran yaitu 41 orang guru PNS dan 6 orang guru honor, 5 orang tata usaha, dan 2 operator sekolah.

b. Keadaan Siswa

SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat memiliki rincian data siswa, yakni rincian data siswa pada tahun ajaran 2020/ 2021, yang dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 2.5
Deskripsi Jumlah Siswa
di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2020/2021

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah	
1	VII	A	17	15	32
2		B	13	19	32
3		C	17	15	32
4		D	12	20	32
5		E	11	21	32
6		F	15	17	32
7		G	15	17	32
8		H	15	17	32
9		I	13	13	26
10	VIII	A	18	14	32
11		B	16	16	32
12		C	16	16	32
13		D	15	17	32
14		E	16	16	32
15		F	12	20	32
16		G	16	16	32
17		H	12	20	32
18		I	12	17	29
19		J	11	21	32
20	K	16	16	32	
21	IX	A	9	23	32
22		B	16	16	32
23		C	7	24	31
24		D	11	20	31
25		E	11	19	30
26		F	16	16	32
27		G	17	15	32
28		H	14	18	32
29		I	19	13	32
30		J	18	13	31
JUMLAH		426	520	946	

Sumber: Dokumentasi Arsip SMP Negeri 1 Kabupaten Langkat

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa untuk tahun ajaran 2020/ 2021 SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat memiliki 9 kelas untuk tingkatan kelas VII, 11 kelas untuk tingkatan kelas VIII, dan 10 kelas untuk tingkatan kelas IX dengan masing-masing tingkatan kelas menggunakan nama kelas paralel dengan huruf, seperti VII-A, VIII-A, dan IX- A, sampai seterusnya. Kelas VII memiliki jumlah siswa sebanyak 282 orang terdiri dari 128 orang siswa laki-laki dan 154 orang siswa perempuan, kelas VIII memiliki jumlah siswa sebanyak 349 orang terdiri dari 160 orang siswa laki-laki dan 189 orang siswa perempuan, sedangkan kelas IX memiliki jumlah siswa sebanyak 315 orang terdiri dari 138 orang siswa laki-laki dan 177 orang siswa perempuan.

c. Keadaan Sarana Prasarana

Untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana di dalamnya, karena tanpa adanya sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran di sekolah berjalan dengan kurang efektif dan efisien. SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat memiliki sarana dan prasarana yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran, dan sekolah membuat inventaris ruang yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, yang dapat dirincikan sebagai berikut.

Tabel 2.6
Data Keadaan Sarana Prasarana
di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2020/2021

Nama Unit	Jumlah Ruang	Jumlah Ruang yang Kondisi Baik	Jumlah Ruang yang Kondisi Rusak	Kategori Kerusakan
Ruang Kelas	23	23		
Ruang Keterampilan	1	1		
Ruang Lab.Biologi	1	1		
Ruang Lab.Fisika	1	1		
Ruang Lab. Bahasa	1	1		
Ruang Perpustakaan	1	1		
Ruang UKS	1	1		
Ruang BK	1	1		
Ruang Koperasi	1	1		
Ruang TU	1	1		
Ruang Guru	1	1		
Ruang Kasek	1	1		
Ruang PKS	1	1		

Musholla	1	1		
Toilet Guru	2	2		
Toilet Siswa	11	11		
Toilet Kasek	1	1		
Kantin	3	3		
Gudang	1	1		
Parkiran	1	1		

Sumber: Dokumentasi Arsip SMP Negeri 1 Kabupaten Langkat

Berdasarkan tabel 2.6 tentang data dan kondisi ruang di SMP Negeri 1 Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat, diperoleh keterangan bahwa sekolah memiliki fasilitas pembelajaran selain ruang kelas, yaitu terdapat 1 ruang keterampilan, 3 ruang laboratorium (biologi, fisika, dan bahasa), 1 ruang perpustakaan, 1 ruang UKS, 1 ruang BK, 1 ruang koperasi, 1 ruang Tata Usaha, 1 ruang guru dengan 2 toilet di dalamnya, 1 ruang kasek dengan 1 toilet di dalamnya, 1 ruang PKS, musholla, 11 ruang toilet siswa yang dipisah antara toilet siswa laki-laki dengan toilet siswa perempuan, 3 kantin di dalam sekolah, 1 gudang, dan 1 parkiran, dan secara keseluruhan ruangan-ruangan tersebut dikategorikan dalam kondisi yang baik.

B. Observasi

Tahap awal sebelum peneliti memutuskan untuk mewawancarai seseorang atau informan, lalu melakukan observasi. Dengan adanya observasi membuat peneliti lebih mengetahui objek, kondisi dan bagaimana terjadinya stres akademik pada siswa selama mengikuti pembelajaran daring. Observasi ini dilakukan dengan berkoordinasi kepada guru BK dan wali kelas, yang diawali dengan perkenalan secara langsung di sekolah. Setelah itu, peneliti membuat janji untuk melakukan wawancara. Kemudian melakukan observasi langsung ke SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.

Metode observasi penulis gunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana gambaran stres akademik siswa selama mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, diperoleh objek penelitian yaitu siswa kelas VII dan kelas VIII sejumlah 6 orang siswa, beserta guru BK dan wali kelas. Seperti yang telah penulis uraikan di atas, bahwa metode observasi ini penulis gunakan untuk memperoleh data mengenai bagaimana gambaran stres

akademik siswa selama mengikuti pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, beserta bagaimana implikasi pelayanan Bimbingan dan Konseling terhadap stres akademik siswa.

Peneliti melaksanakan observasi atau pengamatan langsung tentang semua kegiatan yang berkaitan untuk kepentingan penelitian dimulai pada tanggal 10 Juni - 16 Juni 2021. Adapun hal-hal yang peneliti observasi sesuai dengan tujuan penelitian.

- 1) Sifat, sikap dan reaksi siswa selama mengikuti pembelajaran daring serta hal-hal yang dikeluhkan siswa kepada wali kelas dan guru BK selama pembelajaran daring
- 2) Cara guru BK menyikapi kesulitan serta keluhan siswa selama mengikuti pembelajaran daring
- 3) Cara guru BK menangani siswa yang mengeluhkan tentang sulitnya pembelajaran daring

Data yang diperoleh dari observasi dengan guru BK dan wali kelas diperoleh penjelasan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring, banyak siswa yang mengeluh langsung mengenai sulitnya memahami pembelajaran yang diberikan dan mengikuti kelas secara daring. Selain itu siswa juga memiliki keaktifan dan motivasi yang rendah dalam mengikuti pembelajaran daring.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Juni - 16 Juni 2021 diperoleh gambaran stres akademik siswa selama pembelajaran daring ialah sebagai berikut:

- 1) Banyak siswa yang mengeluh langsung kepada guru BK dan wali kelas tentang keadaan mereka yang merasa kesulitan dan tertekan selama mengikuti pembelajaran daring
- 2) Banyak siswa yang tidak mengumpulkan tugas selama pembelajaran daring, disebabkan motivasi belajar siswa yang menurun dan sulitnya memahami pembelajaran serta minimnya akses untuk diskusi dengan guru
- 3) Terdapat siswa yang masih tampak kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran daring

Selain melakukan observasi, penulis melakukan wawancara terhadap siswa, guru BK dan wali kelas. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh informasi lebih dalam lagi mengenai gambaran stres akademik siswa selama pembelajaran daring serta implikasi pelayanan Bimbingan dan Konseling, setelah sebelumnya dilakukan observasi terlebih dahulu. Hasil dari wawancara tersebut untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil observasi. Data dari hasil observasi dan wawancara tersebut berperan sebagai data primer, sedangkan data hasil dokumentasi berperan sebagai data sekunder. Selanjutnya dalam penelitian ini data-data primer yang telah terkumpul tersebut akan dianalisis. Sedangkan data hasil dokumentasi di sini digunakan untuk mendukung dan melengkapi data observasi dan wawancara.

C. Temuan Khusus Penelitian

1. Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring

Berikut ini akan disampaikan gambaran stres akademik yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran daring:

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan selama berada di lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, maka peneliti menemukan gambaran tentang stres akademik yang dialami siswa kelas VII dan VIII. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek yaitu 6 orang siswa, yang terdiri dari: 3 orang siswa dari kelas VII dan 3 orang siswa lainnya dari kelas VIII, mereka menerangkan bahwa pembelajaran daring membuat mayoritas siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, terlebih memahami isi materi yang dijelaskan oleh guru, dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Sebagaimana yang dipaparkan FR, pada sesi wawancara, beliau menjelaskan bahwa:

“Belajar daring gak asik bang, gurunya banyak kali ngasih tugasnya, apalagi kebanyakan guru gak pernah menjelaskan, mereka hanya ngasih tugas terus-terusan, bertanya pun sulit, kadang tidak direspon, kalau direspon pun masih tetap aja sulit memahaminya.”
(Sumber: Siswa FR, Kamis/17 Juli 2021 Pukul 09.00 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

Mendapatkan akses internet yang stabil dan tetap mengikuti pembelajaran secara rutin serta dukungan penuh orang tua merupakan hal yang utama dalam mengikuti pembelajaran daring, pada kenyataannya tidak semua siswa mendapatkan akses internet yang stabil dan mendapatkan dukungan serta bimbingan orang tua secara utuh selama mengikuti pembelajaran daring, sehingga subjek mau tidak mau harus terhambat dalam mengikuti pembelajaran daring secara konsisten. Hal tersebut membuat subyek mengalami rasa lelah serta menimbulkan rasa malas untuk mengikuti pembelajaran secara daring. Subjek mengatakan meskipun memiliki paket internet namun tetap saja ada kondisi dimana sulitnya mengakses pelajaran dan mengirim tugas-tugas yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek PA, beliau mengatakan:

“Kadang kondisi sinyal buat saya jengkel bang, kadang ada, kadang gak, apalagi kalau pas hujan atau mati lampu, pasti payah tuh sinyalnya bang. Kalau udah gitu pasti harus datang ke cafe dekat rumah untuk bisa pakai wifi nya untuk ngerjakan tugas” (Sumber: Siswa PA, Jum'at/18 Juli 2021 Pukul 09.30 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

Subjek SB menambahkan tentang kendalanya pada dukungan orang tua yang membuatnya stres selama mengikuti pembelajaran daring:

“Kalau saya kesulitannya karena orang tua bekerja seharian bang, kalau ada tugas saya harus mengerjakan sendiri, orang tua gak ada waktu untuk membimbing, apalagi lagi orangtua saya tidak terlalu paham sama belajar daring, kalau saya tanyak tentang tugas orang tua saya gak bisa jawab, gak ngerti katanya, ya terpaksa ngerjakan lewat google, pande-pande sendirilah, hasilnya nilai saya jelek.” (Sumber: Siswa SB, Senin/21 Juli 2021 Pukul 10.00 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

Bahkan ada beberapa subjek yang harus mengalami masalah berat, seperti harus bergantian menggunakan *handphone* dengan kakak atau abangnya, menunggu orang tuanya pulang kerja baru bisa pakai *handphone* untuk mengerjakan tugas, karena belum memiliki *handphone*. Dengan adanya situasi yang memaksa subjek bersikap demikian, subjek benar-benar merasakan bagaimana rasa lelah dan pusing untuk mengikuti pembelajaran

secara daring, bahkan subjek pernah merasa putus asa hingga kehilangan semangat untuk rutin mengikuti pembelajaran daring.

Masalah lain yang ditemukan oleh peneliti kepada para subjek dalam mengikuti pembelajaran daring sehingga tampak subjek mengalami stres akademik ialah kurangnya koordinasi/komunikasi yang terarah antara guru mata pelajaran dengan subjek, ketika guru mata pelajaran memberikan arahan pada subjek terkadang apa yang disampaikan ketika pembelajaran melalui WA atau media belajar online lainnya berbeda dengan yang dipahami oleh subjek. Subjek menulis apa yang diterangkan oleh guru mata pelajaran, namun cukup sering apa yang dituliskan justru berlainan dari yang dimaksudkan oleh guru mata pelajaran. Kondisi seperti inilah yang menurunkan motivasi subjek dalam memperbaiki tugas-tugas yang telah dibuat sehingga subjek mengatakan menjadi malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang lainnya.

Pembelajaran daring adalah proses belajar mengajar dengan menggunakan metode pembelajaran yang memakai model interaktif berdasarkan internet dan *Learning Manajemen System (LMS)* yang dalam pelaksanaannya dituntut keseriusan dan ketekunan dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh pengajar. Proses pembelajarannya sendiri juga membutuhkan waktu khusus karena dilakukan secara daring sesuai dengan kesepakatan bersama antara pengajar dengan pelajar. Beberapa subjek menyadari keterbatasan kemampuannya dalam memahami materi yang diberikan pada pembelajaran daring membuat mereka kesulitan untuk mengikuti pembelajaran daring. Subjek mengatakan mereka sering pusing dan bingung bagaimana mengerjakan tugas-tugas yang begitu banyak dalam jangka waktu yang terbatas, hal inilah yang kerap kali menimbulkan perasaan ingin menyerah pada diri subjek. Pada keadaan seperti ini subjek lebih memilih menonton tv serta memainkan gadgetnya untuk hanya sekedar mengecek sosial mediana bahkan bermain game online seperti *Free Fire* dan *Pubg Mobile*, atau bagi subjek yang perempuan mereka lebih memilih untuk membuat video di aplikasi *Tik Tok*. Mereka mengatakan bahwa hal tersebut bisa membuat diri mereka agak lebih baik sekedar untuk mengendorkan

tekanan pada urat-urat yang terasa tegang dalam kepala mereka.

Sebagaimana wawancara dengan HF, beliau menjelaskan:

“Waktu mengerjakan tugas penuh dengan hambatan bang, harus beli paket internet, searching di google untuk jawab semua soal, kadang jawabannya juga gak ada di google, apalagi kalau matematika, soalnya sulit-sulit, gurunya menjelaskanpun tetap aja ntah kayak gimana, ya kalau udah pusing kali, saya tinggal aja main handphone buka medsos kadang nge-game free fire atau pubg.” (Sumber: Siswa HF, Selasa/22 Juli 2021 Pukul 10.30 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

Setelah mengerjakan tugas subjek justru sering mendapatkan nilai jelek atas apa yang ia kerjakan. Ketika sebagian tugas yang ditugaskan oleh guru mata pelajaran tak kunjung selesai, subjek mengatakan sempat takut untuk bertemu dengan guru di sekolah atau ketika berada di luar rumah. Subjek takut ditanya tentang tugas-tugasnya yang urung ia kerjakan, ia takut diminta untuk segera mengumpulkannya, karena subjek menyadari betul bahwa tugas-tugasnya masih jauh dari kata selesai. Subjek mengatakan bahwa semakin hari rasa takut nya semakin memuncak mengingat waktu pengumpulan tugas semakin sedikit dan waktu masa studi pada pembelajaran daring tahun ini akan segera berakhir serta tuntutan setiap guru mata pelajaran yang menyerang pikirannya setiap membuka *WhatsApp*. Ketakutannya belakangan ini sampai masuk ke dalam mimpi dan timbul rasa tidak tenang dalam melakukan aktifitasnya setiap hari.

Pendapat ini dipaparkan oleh TS beliau berpendapat bahwa:

“Takut bang, kalau gak siap tugasnya dan mau ngelakukan apapun selalu kepikiran, malah sampai termimpi-mimpi, belakangan ini sampai mimpi didatengi wali kelas ke rumahku karena gak ngumpul tugas.” (Sumber: Siswa TS, Rabu/23 Juli 2021 Pukul 09.00 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

2. Gejala Stres Akademik Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring

Dibawah ini akan dipaparkan gejala stres negatif apa saja yang dialami oleh siswa selama mengikuti pembelajaran daring:

a. Gejala Fisik

Subjek menyampaikan dari segi fisik yang ia rasakan ialah ia kerap merasa tertekan ketika memahami materi pelajaran yang sulit, hal tersebut terjadi karena guru mata pelajaran tidak menerangkan materi pelajaran dengan baik dan sulit dipahami, terlebih lagi terdapat beberapa guru yang tidak menjelaskan materi pelajaran sama sekali, yang guru tersebut lakukan hanyalah memberikan tugas dan soal-soal yang sama sekali tidak dikuasai oleh subjek.

Selain itu, karena terlalu banyak tugas yang ditugaskan oleh guru mata pelajaran selama pembelajaran daring, berdampak pada jam tidur malam subjek yang terganggu. Biasanya sebelum ada pembelajaran daring, subjek bisa tidur lebih awal, namun semenjak diberlakukannya pembelajaran daring dan guru mata pelajaran sangat banyak memberikan tugas, subjek tidur menjadi lebih malam lagi.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan MS di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat, beliau menjelaskan:

“Biasanya saya cepat tidur bang, jam 9 kalau atau jam 10, bangunnya jam 5, tapi sekarang tidur lebih sering jam 12 malam, dan bangunnya harus tetap jam 5 karena bantu mamak kerja jualan.” (Sumber: Siswa MS, Kamis/24 Juli 2021 Pukul 09.30 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

Selain itu, yang subjek alami dari segi fisik adalah pusing, dan hal ini ada kaitannya dengan waktu tidur yang kurang. Tugas-tugas selama pembelajaran daring cukup banyak menyita waktu, jam tidur kurang teratur mengakibatkan pusing di kepala. Subjek mengungkapkan bahwa rasa pusing yang dia alami sampai membuat kepalanya seperti tertusuk benda tajam. Dengan

aktivitas mengerjakan tugas belajar daring banyak waktu dan pikiran tersita, subjek menyampaikan bahwa ia pernah hingga sakit magh. Ia mengutarakan bahwa ketika mengerjakan tugas-tugas belajar daring, ia lupa makan, walaupun ingat makan porsi makanan yang subjek konsumsi menjadi berkurang.

Kemudian subjek mengatakan bahwa ia cukup sering mengerjakan tugas-tugas sampai tertidur, keadaan itu terjadi karena keadaan fisik sudah kelelahan. Kalau sudah kelelahan, subjek menjadi kehilangan motivasi untuk meneruskan tugasnya tersebut, akibatnya subjek terpaksa harus mengabaikan tugasnya tersebut. Subjek biasanya mengerjakan tugas-tugasnya di siang hari, karena menurut subyek di siang hari lebih mudah untuk konsentrasi, namun jika terlalu lama mengerjakan tugas di siang hari pun lama kelamaan subjek merasakan salah satu bagian dari tubuhnya terasa pegal-pegal utamanya dibagian punggung karena terlalu lama duduk.

b. Gejala Kognitif

Pada keadaan gejala ini diperoleh hasil sebagai berikut, subjek menyampaikan bahwa ketika mengikuti pembelajaran secara daring melalui media *Zoom* atau *video call WhatsApp* untuk mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru subjek bisa mendengarkan dengan serius, namun ketika sudah selesai subyek tidak sanggup mengingat semua pelajaran yang telah dijelaskan oleh guru tersebut, hanya sebagian saja yang ia ingat. Selain itu, subjek mengatakan hal ini cukup sering ia alami ketika berkakhir sesi pembelajaran daring. Ia juga menyampaikan ia juga kerab salah dalam menulis nomor urut dan tanggal pada lembar jawaban tugas-tugas yang dikerjakannya. Ia mengungkapkan mungkin sangat banyak yang ia pikirkan hingga hal remeh pun kerap terjadi. Bukan hanya itu, subjek juga menyampaikan bahwa ia acap kali kesulitan untuk konsentrasi dan fokus untuk mengikuti pembelajaran daring serta sering merasa bingung untuk

menjawab latihan soal yang ada dalam materi yang disampaikan oleh guru.

Hal ini dikuatkan oleh pendapat FR yang mengatakan:

“Wah yang jelas kalau sudah stres mengerjakan tugas, udah capek kali, buyar semua tuh bang, gak paham sama meteri dan soal-soalnya”. (Sumber: Siswa FR, Kamis/17 Juli 2021 Pukul 09.00 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

c. Gejala Afektif

Pada gejala berikut diperoleh hasil, subjek mengungkapkan bahwa saat tugas yang subjek kerjakan tidak selesai-selesai timbul perasaan gelisah. Kegelisahannya tersebut membuat ia merasa tidak nyaman, kemana pun subjek pergi, atau melakukan aktivitas selalu kepikiran. Ketika berangkat ke sekolah untuk melaksanakan absensi mingguan ia selalu merasa deg-degan dan perasaannya ini selalu muncul jika akan menjumpai guru di sekolah.

Siswa SB menjelaskan pada sesi wawancara:

“Kalau pas disuruh ke sekolah untuk absensi saya selalu deg-degan bang, takut jumpa guru dan ditanya tugasnya mana? karena aku belum selesai sama sekali bang.” (Sumber: Siswa SB, Jum'at/18 Juli 2021 Pukul 09.30 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

Subjek terkadang sampai harus menghindar ketika hendak bertemu dengan guru ketika ia sedang berada di sekolah, subjek merasa takut kalau nanti ia ditanya tentang tugas-tugasnya yang belum selesai, bahkan subjek pernah sengaja memasuki Toilet ketika di sekolah karena hampir berhadapan dengan gurunya. Subjek menceritakan bahwa jika berada di rumah pun terkadang ia juga merasa takut pada orangtuanya sebab orangtuanya selalu bertanya tentang tugas-tugasnya yang tidak kunjung ia selesaikan, pertanyaan itu terkadang membuat ia sedih dan beban nya terasa makin berat.

Dalam mengerjakan tugas-tugas dalam pembelajaran daring dibutuhkan tenaga yang cukup untuk dapat konsentrasi, jika tenaga telah terkuras maka rasa lelah akan hinggap di tubuh, dalam situasi lelah seseorang cenderung akan lebih emosional. Demikian halnya seperti yang dialami oleh subjek, subjek juga menjelaskan tenaga telah terkuras sehingga ia menjadi semakin sensitif hingga mudah marah. Ketika sedang konsentrasi mengerjakan tugas tiba-tiba muncul kebisingan dari beberapa orang disekitarnya, subjek sering teriak serta memarahi orang tersebut. Ada kejadian dimana subjek sedang mengerjakan skripsi, adiknya datang menghampirinya, kemudian tiba-tiba adiknya yang masih sangat kecil belum paham, mengambil sebuah pena dan mencoret-coret buku yang di dalamnya ada tugas yang sedang dikerjakan oleh subyek, melihat hal itu subjek sontak langsung marah.

d. Gejala Konatif

Pada gejala konatif ini diperoleh hasil sebagai berikut, subjek menerangkan bahwa ia merasa malas dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran daring melalui media WhatsApp grup karena ia merasa tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik serta merasa tertinggal, banyak sekali tugas yang ia tidak bisa pahami untuk menyelesaikannya, sehingga banyak sekali yang tidak mampu ia selesaikan, sedangkan teman-temannya sudah banyak yang menyelesaikannya. Subjek benar-benar merasa jenuh dan dan tidak bersemangat, karena menurutnya di WhatsApp guru hanya memberikan tugas saja dan tidak pernah menjelaskan dengan baik. Kemudian subjek juga pernah merasa malu dengan teman-temannya karena namanya disebut di dalam grup WhatsApp karena belum menyelesaikan tugas-tugas.

Hal tersebut disampaikan langsung oleh siswa HF, beliau menuturkan:

“Sebenarnya pingin kayak kawan-kawan yang lain bang, bisa cepat selesai ngerjakan tugas, tapi kalau kondisinya masih daring kayak gini saya malah jadi psimis apa iya bisa siap tugas sebanyak ini, sedangkan kawan yang lain udah banyak yang siap.” (Sumber: Siswa HF, Selasa/22 Juli 2021 Pukul 10.30 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres Akademik Pada Siswa Selama Pembelajaran Daring

Berikut ini akan diuraikan beberapa faktor yang menyebabkan subjek menjadi stres dalam mengikuti pembelajaran secara daring. Dari penelitian yang dikerjakan diperoleh hasil sebagai berikut :

a. Kurangnya Motivasi Belajar

Beberapa subjek menyatakan kehilangan motivasi belajar disaat pembelajaran daring cukup banyak subjek yang mengatakan malas, serta bosan disaat pembelajaran daring. Diantara dari mereka mengungkapkan terkendala pada motivasi intrinsik, sebabnya malas, bosan, tidak dapat mengendalikan waktu, kehilangan fokus serta kurang korelasi, tidak seperti pembelajaran tatap muka yang membuat mereka bisa lebih santai. Beberapa subjek yang lainnya mengaku terkendala pada motivasi ekstrinsik yaitu seperti terhambat pekerjaan rumah, kawasan rumah yang tidak kondusif seperti cukup berisik, sulit sinyal, terkendala berbagai kebutuhan perangkat, serta terkendala pada pembelajaran daring yang terasa monoton serta membosankan. Sebaliknya sebagian kecil dari subjek yang yang lain mengaku tidak terlalu kehilangan motivasi dikala pembelajaran daring alasannya yaitu motivasi dalam diri yang kuat untuk belajar serta terdapat subjek yang termotivasi karena kerja keras orang tua mereka yang membuat lebih semangat untuk belajar.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan TS di ruang kelas VIII-A beliau menyampaikan:

“Kadang kayak bingung, pusing karena tugas terlalu banyak, tugasnya terlalu sulit. Dan orang tua gak bantu bang, ya terpaksa ngerjakan lewat google, pande-pande sendirilah. Dan

kalau sore hari saya bantu orang tua nyari pakan ternak, nah disitu pula kadang guru aktif di WA bang, kadang ngabsen dan ngasih tugas, kadang juga ada informasi disuruh datang ke sekolah tapi saya pas gak pegang HP atau pergi bang, jadi kadang terlambat tau informasi dari guru.” (Sumber: Siswa TS, Rabu/23 Juli 2021 Pukul 09.00 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

b. Lingkungan yang Kurang Mendukung

Sebagian subjek menyatakan terkendala pada lokasi rumah pada saat pembelajaran daring. Banyak dari subjek yang terhambat pada lingkungan yang berisik serta tidak bisa dijadikan sebagai tempat untuk belajar, selain itu ada sebagian subjek yang mengatakan daerah tempat tinggal mereka cukup jauh dari jangkauan internet yang berdampak pada susah sinyal maupun akses internet.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan MS beliau menjelaskan:

“Haha, kalau belajar daring lucu-lucu lah bang, pokoknya gak bisa fokus, pas zoom ada aja suara berisik yang ganggu, tukang roti lewatlah, kenalpot berisik, suara anak-anak tetangga yang main di luar rumah, karena rumah saya memang tempat lalu lalang. Sinyal juga kadang suka putus-putus, berkali-kali keluar masuk zoom.” (Sumber: Siswa MS, Kamis/24 Juli 2021 Pukul 09.30 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

c. Kurang Memadainya Perangkat

Perangkat yang dibutuhkan pada pembelajaran daring umumnya ialah laptop serta *handphone* dengan kapasitas perangkat memori yang harus mencukupi supaya bisa digunakan untuk mengunduh aplikasi-aplikasi yang diperlukan dalam pembelajaran daring . Memori juga dibutuhkan untuk menyimpan materi-materi berbentuk video, *power point*, *pdf*, maupun file tugas-tugas . Tetapi tidak seluruh siswa memiliki perangkat yang menunjang untuk pembelajaran daring. Setengah dari sampel yang ada mengalami hambatan kurang memadainya perangkat untuk pembelajaran daring. Kendalanya yakni memori *handphone*

yang kurang menunjang karena cepat penuh, sehingga ada sebagian subjek yang tidak bisa mengunduh aplikasi yang dibutuhkan dalam pembelajaran daring . Hambatan yang lain yaitu baterai *handphone* yang cepat habis serta terkadang *handphone* mengalami eror. Ada juga subjek yang belum memiliki *handphone* pribadi, sehingga mesti meminjam *handphone* saudaranya ataupun orang tuanya.

Hal demikian disampaikan oleh FR:

“Saya HP harus masih kongsi bang sama kakak, kalau pas jam belajar daring saya pakai HP kakak, kalau belajar daring selesai harus segera saya kembalikan ke kakak HP nya, kadang kakak marah karena memorinya penuh sama file tugas-tugas belajar daring saya, sering dimarahi juga karena kelamaan pakai HP nya, kakak gak percaya kalau harus pakai HP nya rada lama. Dibilangnya main game. Dia takut juga pesan di WA nya terhapus, jadi harus hati-hati makeknya.” (Sumber: Siswa FR, Kamis/17 Juli 2021 Pukul 09.00 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

d. Jaringan Internet Tidak Stabil

Jaringan internet ialah hal yang penting dalam pembelajaran daring, sebab bila tidak terdapat jaringan internet maka pembelajaran daring tidak mudah untuk dilakukan, mulai dari akses pemberian materi, aktivitas pembelajaran, mengakses, mengerjakan tugas hingga mengumpulkan tugas, serta hampir segala aktivitas pembelajaran daring membutuhkan akses internet. Tetapi pada kenyataannya masih banyak subjek yang, mengalami hambatan jaringan internet. Bagi subjek penyebabnya ialah tempat ataupun daerah yang masih susah untuk memperoleh akses internet. Pemicu yang lain yaitu cuaca, menurut sebagian subjek apabila hujan, maka akses internet jadi lebih susah dan beberapa subjek memberitahukan penyebab lainnya ialah mati listrik, disaat mati listrik maka akses internet akan terganggu.

Hal ini dikuatkan oleh pendapat siswa PA pada sesi wawancara beliau menjelaskan:

“Sulit kadang tidak ada paket, ngerjakan tugas payah, kadang payah sinyal juga. Kadang lancar, kadang gak, tergantung cuaca juga sih bang. Sama kalau mati lampu juga, pasti payah tuh sinyalnya.” (Sumber: Siswa PA, Jum’at/18 Juli 2021 Pukul 09.30 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

e. Sulitnya Memahami Materi Pembelajaran

Banyak subjek yang mengeluh susah memahami materi apabila pembelajaran dilakukan secara daring. Nyaris seluruh subjek mengalami hambatan susah memahami materi pembelajaran. Alasannya antara lain ialah motivasi intrinsik, mayoritas subjek merasa malas serta bosan dikala pembelajaran daring. Sebaliknya, yang menjadi penyebab eksternal sulitnya memahami materi yakni sebagian subjek mengaku kurang adanya penguatan materi, media pembelajaran dirasa kurang menarik, sumber belajar yang kurang serta sulitnya menguasai isi materi yang dituturkan.

Hal ini diperkuat oleh SB beliau mengatakan:

“Gak paham sama pelajarannya bang, tugasnya terlalu banyak, sulit, dan kadang deadline pengumpulannya mendadak bang.” (Sumber: Siswa SB, Senin/21 Juli 2021 Pukul 10.00 WIB, di Ruang Kelas VII-A).

f. Kesulitan dalam Mengerjakan Tugas

Subjek yang mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas dikala pembelajaran daring, memiliki alasan yakni : kurang mengerti materi, sulit sinyal, mudah lupa disebabkan banyak sekali tugas serta kesulitan manajemen waktu, minimnya literatur, kesulitan komunikasi dengan siswa yang lain ataupun dengan guru, terkendala keterbatasan perangkat belajar serta kalau terdapat tugas kelompok tidak seluruh anggota kelompok berpartisipasi dalam mengerjakan tugas, banyak yang tidak ikut berpartisipasi mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan HF:

“Kesulitannya cuma itu tadi lah bang, sulit memahami pelajarannya sama tugasnya terlalu banyak.”
(Sumber: Siswa HF, Selasa/22 Juli 2021 Pukul 10.30 WIB, di Ruang Kelas VIII-A).

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Stres akademik berhubungan dengan kesulitan dalam akademik. Pada awal pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia, dimana pemerintah mewajibkan segala pembelajaran dilaksanakan secara daring untuk menghindari penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran daring menuntut seorang peserta didik untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online. Banyak tugas yang diterima oleh siswa serta ada banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan siswa sepanjang proses pembelajaran daring membuat siswa merasa berat serta susah menguasai materi pembelajaran, kesusahan yang ditemukan menjadi suatu tekanan pada diri siswa, bila siswa tidak sanggup mengatasi tekanan tersebut maka memunculkan stres pada diri siswa tersebut. Sejalan dengan apa yang dituturkan oleh Kendall dan Hammen yang berkata jika stres dapat terjadi pada seorang pada saat ada ketidakseimbangan antara beban/masalah dengan kemampuannya dalam menangani beban/masalah tersebut.⁸⁶

Stres yang dirasakan siswa termasuk stres yang bersifat negatif, karena stres tersebut memberikan imbas negatif maupun kurang baik pada diri siswa. Stres negatif yang timbul pada diri siswa tampak jelas dalam sebagian aspek dalam dirinya. Pada aspek fisik subjek mengeluhkan pada waktu tidur yang kurang teratur, sakit kepala, jadwal makan tidak teratur, serta kepenatan. Aspek afektif yang dikeluhkan subjek yaitu gelisah, ketakutan, gampang marah, malas, dan abai dengan tugas. Aspek kognitif subjek mengungkapkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, tidak konsentrasi, sulit fokus dan susah mendapatkan ide dalam mengerjakan tugas. Aspek konatif subjek mengeluhkan tidak percaya diri/minder, lebih suka menyendiri, serta khawatir bertemu dengan guru. Hal-hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Dickson dalam

⁸⁶ Safaria dan Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, hal. 34.

penelitiannya dia berkata kalau stres menaikkan resiko dari siswa untuk mengalami berbagai gangguan mental serta penyakit fisik yang berhubungan dengan kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, hilangnya stamina serta gangguan tekanan darah.⁸⁷

Terdapat dua faktor yang dapat mengakibatkan stres yakni faktor internal serta eksternal. Yusuf mengatakan kalau faktor-faktor pemicu stres bisa dibagi menjadi dua, yakni berupa faktor internal serta eksternal. Hasil riset mengatakan bahwa faktor internal yang menyebabkan subjek stres akademik dalam pembelajaran daring yaitu keterampilan atau kecerdasan yang dia miliki seperti yang subjek sampaikan bahwa dia lambat dalam memahami apa yang sudah guru sampaikan serta kemampuan memahami uraian guru yang rendah.⁸⁸

Berikutnya faktor eksternal yang subjek temui yaitu faktor tuntutan pihak sekolah, tuntutan sekolah jadi faktor pemicu stres, karena untuk siswa yang telah kewalahan dengan banyaknya tugas-tugas sekolah selama masa pembelajaran daring, siswa tersebut akan merasa ditekan serta dikejar-kejar oleh waktu, sebab konsekuensinya jika siswa tidak sanggup memenuhi tuntutan sekolah dalam hal tugas serta kemampuan prestasi belajarnya, maka siswa tersebut memperoleh nilai yang kurang baik bahkan terancam untuk tinggal kelas, dan hal tersebut akan semakin memperparah kondisi mental siswa tersebut selama mengikuti pembelajaran daring.

Faktor dukungan keluarga, siswa yang melaksanakan pembelajaran daring sangat memerlukan dukungan dari pihak keluarga, orang tua ataupun wali, agar dia bisa termotivasi untuk melaksanakan hari-harinya sepanjang mengikuti pembelajaran daring, orang tua maupun wali yang acuh serta abai, dan tidak menolong memberikan fasilitas yang layak untuk mengikuti pembelajaran daring, tentu akan membuat siswa merasa tidak diperdulikan serta menganggap remeh pembelajaran daring, akhirnya dalam melaksanakan aktivitasnya siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran. Beban tersebut jika dibiarkan terlalu lama tentu akan memunculkan stres berkepanjangan, bahkan bisa saja

⁸⁷ Lumban Gaol. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), hal. 3.

⁸⁸ Yusuf. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Qurasy, hal. 18.

menjadi depresi yang dapat mengganggu kejiwaan siswa.⁸⁹

Faktor-faktor yang sudah disampaikan diatas sejalan dengan Potter dan Perry yang berkata stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya keadaan fisik serta keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, serta sosial budaya, apabila tidak bisa ditangani hanya akan memunculkan stres.⁹⁰

Pakar lain Alvin juga menjelaskan bahwa stressor dapat dibedakan menjadi stressor internal serta stressor eksternal. Stressor internal berasal dari diri sendiri berbentuk pikiran-pikiran negatif, kepercayaan dalam diri, serta karakter yang dimiliki. Karakter merupakan sifat tingkah laku yang khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, keterampilan maupun kecerdasan, serta potensi yang dimiliki seseorang. Sebaliknya faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yakni lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, serta bermacam kejadian sehari-hari.⁹¹

E. Implikasi Dalam Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno, guru bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai tugas menyusun program pelayanan bimbingan dan konseling, melaksanakan program satuan layanan bimbingan dan konseling, melakukan segenap layanan pendukung, memperhitungkan proses dan hasil pelaksanaan satuan layanan serta satuan pendukung bimbingan dan konseling, menganalisis hasil evaluasi layanan serta kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling, melakukan tindak lanjut bersumber pada hasil evaluasi layanan serta kegiatan pendukung bimbingan dan konseling, mengadministrasikan kegiatan satuan layanan serta satuan pendukung bimbingan dan konseling, mempertanggungjawabkan tugas kegiatan dalam pelayanan bimbingan dan konseling secara merata kepada koordinator guru BK serta kepala sekolah.⁹²

⁸⁹ Nurussakinah Daulay. (2014). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana, hal. 4.

⁹⁰ Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC, hal. 29.

⁹¹ Alvin. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, hal. 16.

⁹² Abu Bakar M Luddin. (2010). *Kinerja Kepala Sekolah dalam Kegiatan Bimbingan*

Menurut Ana Musdalifah, dengan terdapatnya proses pembelajaran memanfaatkan daring sesuai instruksi Menteri Pendidikan, sehingga media layanan Bimbingan dan Konseling juga harus bisa memotivasi peserta didik untuk belajar serta senantiasa tinggal di rumah dan meningkatkan life skill di masa pandemi secara online. Fenomena ini menjadi tantangan serta tuntutan Bimbingan dan Konseling untuk dapat mengaplikasikan berbagai bentuk media layanan dengan memaksimalkan aplikasi, sebaliknya dari peserta didik dituntut dapat menyesuaikan diri dengan sistem daring yang baru bagi mereka.⁹³

Menurut Nasution, terdapat sebagian media pembelajaran online yang mampu dijadikan opsi pemberian layanan bimbingan dan konseling antara lain ialah : media online yang pertama dan sangat banyak digunakan yaitu whatsapp group, zoom, media online selanjutnya berasal dari google ialah google suite for education, media online ruang guru, media online zenius.⁹⁴

Guru BK merupakan seorang profesional oleh karena itu dalam memberikan layanan harus dapat beradaptasi serta menjajaki perkembangan zaman sehingga layanan bisa optimal kepada siswa. Terlebih dikala ini dengan terdapatnya pandemi, layanan Bimbingan dan Konseling mengacu pada pemanfaatan teknologi kerana dianggap satu-satunya solusi agar layanan kepada siswa bisa diberikan sesuai keadaan yang berlangsung.

Walaupun melalui daring (cyber counseling), dalam membagikan layanan guru BK dapat memberikan ruang emosi siswa, yang berarti layanan bimbingan wajib bersifat menyenangkan sesuai dengan motto “Guru BK ialah sahabat siswa”. Guru BK menjadi sahabat (friendship) sebagai teman curhat dimana siswa tanpa khawatir untuk menyampaikan permasalahannya. Kehangatan serta perilaku guru dapat diarahkan dengan suara, mimik, serta bahasa tubuh menjadikan penguatan yang diberikan jadi lebih efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka program pelayanan Bimbingan dan Konseling yang bisa diberikan Guru BK atau Konselor kepada siswa dalam rangka menggapai keberhasilan untuk mengurangi serta

danKonseling. Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 49

⁹³ Ana Musdalifah. (2021). Media Daring Layanan BK di Masa Pandemi Covid-19. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 6(1), hal. 110.

⁹⁴ *Ibid*, hal. 111.

menghilangkan stres akademik siswa yang tinggi dan sedang sepanjang pembelajaran daring pada siswa SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, serta layanan konseling kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stres akademik ke tingkatan yang lebih rendah.

Adapun jenis layanan yang dapat diberikan terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Layanan Informasi

Menurut Sulistyarini dan Jauhar menerangkan bahwa layanan informasi ialah usaha-usaha untuk membekali individu dengan pengetahuan dan pengalaman tentang lingkungan hidupnya serta tentang proses perkembangan remaja.⁹⁵

Layanan informasi juga bertujuan untuk mengembangkan kemandirian. Pemahaman dan penguasaan individu terhadap informasi yang dibutuhkannya akan memungkinkan individu untuk: a) objektif, positif, serta dinamis, b) mengambil keputusan, c) mengarahkan individu untuk kegiatan-kegiatan yang bernilai sesuai dengan keputusan yang hendak diambil, d) merealisasikan secara integrasi.⁹⁶

Hal demikian berarti bahwa layanan informasi bertujuan membagikan berbagai informasi yang dibutuhkan bagi individu untuk menempuh kehidupan, perkembangan dirinya ataupun untuk perencanaan masa depannya.

Adapun layanan informasi yang bisa diberikan kepada siswa yang cenderung mempunyai stres akademik tinggi serta sedang yakni mengidentifikasi apa itu stres, materi tentang faktor-faktor pemicu stres dan pengendaliannya, serta juga akibat dari stres, menghasilkan pola hidup sehat, membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, manajemen waktu, mempersiapkan diri menjajaki proses belajar mengajar secara daring di masa

⁹⁵ Sulistyarini dan Jauhar. (2014). *Dasar-dasar Konseling (Panduan Lengkap Memahami Prinsip-prinsip Pelaksanaan Konseling)*. Jakarta: Prestasi Pustakarya, hal. 154.

⁹⁶ Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers, hal. 143.

pandemi Covid-19.

Berbagai penelitian sebelumnya juga telah membuktikan peran penting layanan informasi, seperti penelitian Yesi Aulia yang mengatakan bahwa layanan informasi memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menguasai suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.⁹⁷

Dengan demikian layanan informasi merupakan layanan untuk membekali siswa dengan berbagai informasi yang diperlukan, berkenaan dengan bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Dengan memperoleh informasi yang tepat dan memadai, siswa akan dapat mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan, membuat rencana dan mengambil keputusan untuk kepentingan pribadi dalam merencanakan kehidupan sendiri.

2. Layanan Konseling Individual

Setiap individu tentu memiliki permasalahan yang mesti diselesaikan supaya dapat menempuh kehidupan yang seharusnya, individu memerlukan orang lain yang dapat memahami dirinya sehingga individu bisa terbuka dalam menggambarkan permasalahan yang sedang dialaminya. Menurut Sukardi layanan konseling individual ialah layanan yang diberikan kepada klien untuk menemukan layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK dalam rangka pembahasan serta pengentasan permasalahannya.⁹⁸

Menurut Prayitno layanan konseling individual ialah layanan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada klien dalam rangka mengentaskan permasalahan pribadi klien. Lewat konseling individual, klien hendak memahami keadaan dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta upaya untuk mengentaskan permasalahannya.⁹⁹

⁹⁷ Yesi Aulia. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Pendekatan Role Playing untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VII SMPN 3 Batusangkar. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(3).

⁹⁸ Sukardi. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, hal. 66.

⁹⁹ Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: PPK FIP

Maka layanan konseling individual diperuntukan kepada individu/klien dalam menangani permasalahan yang dialami oleh klien yang berkaitan dengan stres akademik supaya terciptanya KES pada diri klien tersebut. Oleh sebab itu, guru BK bisa memilah metode serta teknik yang pas untuk menolong permasalahan yang dialami oleh klien/siswa yang mengalami stres akademik sepanjang pembelajaran daring.

Berbagai penelitian sebelumnya juga telah membuktikan peran penting layanan konseling individu, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurul Badri yang mengatakan layanan konseling individu sangat bermanfaat bagi peserta didik, termasuk siswa yang sedang menjalankan pembelajaran daring. Konseling individu juga dapat membantu siswa untuk diberikan pemahaman yang berkenaan dengan adaptasi dengan lingkungan sekolah.¹⁰⁰ Berbagai penelitian sebelumnya juga telah membuktikan peran penting layanan konseling individu, diantaranya membantu mengontrol diri,¹⁰¹ konseling individu juga membantu dalam mengatasi perilaku membolos sekolah,¹⁰² dan mampu meningkatkan komunikasi interpersonal.¹⁰³

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Tohirin menarangkan bahwa layanan bimbingan kelompok ialah suatu metode memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui aktivitas kelompok. Layanan bimbingan kelompok mangulas materi maupun topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Yang diartikan topik tugas yaitu topik atau pokok pembahasan yang diberikan oleh pembimbing (ketua kelompok) pada anggota kelompok untuk di bahas. Sebaliknya topik bebas merupakan topik ataupun fokus bahasan yang disampaikan secara

UNP, hal. 105.

¹⁰⁰ Nurul Badri. (2020). *Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara* (Skripsi) (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).

¹⁰¹ Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1), hal. 4.

¹⁰² Wibowo, W. E. A. (2013). *Upaya Mengatasi Perilaku Membolos Sekolah Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku (Penanganan Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Rembang)* (Tesis) (Universitas Negeri Semarang).

¹⁰³ Bulantika, S. Z. (2019). Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 3(2), hal. 24-30.

bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok menyampaikan topik secara bebas, berikutnya dipilih yang mana hendak dibahas terlebih dulu dan seterusnya.¹⁰⁴

Menurut Nuruihsan layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya permasalahan atau kesulitan pada diri klien (siswa). Bimbingan kelompok dapat berbentuk penyampaian informasi maupun kegiatan kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, serta permasalahan sosial. Adapun layanan yang bisa diberikan kepada klien yang cenderung memiliki stres akademik pada kategori tinggi serta sedang ialah mangulas materi/topik yang berkaitan dengan stres akademik, dan mangulas suatu peristiwa/permasalahan yang berhubungan dengan stres akademik. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, khususnya keterampilan berkomunikasi. Secara khusus bertujuan untuk menekan pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, pemahaman serta sikap yang mendukung perwujudan tingkah laku yang lebih baik.¹⁰⁵

Berbagai penelitian sebelumnya juga telah membuktikan peran penting layanan bimbingan kelompok, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Yusrin Konadi yang mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengubah stres akademik siswa. Layanan bimbingan kelompok juga dapat memberikan pengalaman kepada siswa dalam berinteraksi satu sama lain dalam lingkup kelompok, memecahkan suatu masalah bersama, saling bertukar pikiran, sehingga merubah persepsi, pandangan dan sikap terhadap masalah/topik yang sedang dibahas. Selain itu, melalui bimbingan kelompok siswa mendapatkan pemahaman baru sehingga dapat merubah stres akademik.¹⁰⁶

4. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Fahmi dan Slamet layanan konseling kelompok ialah salah

¹⁰⁴ Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berkbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers, hal. 164.

¹⁰⁵ Nurihsan. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, hal. 17.

¹⁰⁶ Yusrin Konadi. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), hal. 128.

satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling disekolah.¹⁰⁷

Menurut Nurihsan layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terstruktur dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok ialah upaya pertolongan untuk bisa memecahkan permasalahan siswa dengan menggunakan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama mendapatkan kesempatan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.¹⁰⁸

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sururun Marfuah, yang mengatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Hal ini karena setiap siswa mendapatkan masukan untuk solusi atas permasalahan yang dialaminya dari anggota kelompok lain. Suasana terapiutik juga dapat tercipta dengan baik karena masing-masing siswa saling merasa membutuhkan. Konseling kelompok mampu menumbuhkan insight baru bagi siswa dengan permasalahan menurunnya performa akademik. Dalam konseling kelompok, hadir sebuah hubungan yang terapiutik dimana didalamnya terdapat pemberian informasi, saran dan solusi dari masing-masing anggota. Selain itu, meningkatnya emosi positif juga muncul karena setiap anggota benar-benar bisa saling merasakan apa yang dialami sehingga saran dan solusi yang diberikan juga terdengar meyakinkan.¹⁰⁹

Maka dengan layanan konseling kelompok seorang individu/anggota kelompok dibantu untuk mengentaskan permasalahan pribadi yang sedang dialaminya, salah satunya yang berkaitan dengan stres akademik siswa selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

¹⁰⁷ Fahmi dan Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1), hal. 38.

¹⁰⁸ Nurihsan. (2009). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama, hal. 56.

¹⁰⁹ Sururun Marfuah. (2013). *Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa SMA* (Tesis) (Universitas Muhammadiyah Malang).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran stres akademik pada siswa selama pembelajaran daring ialah stres negatif yang terjadi karena siswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan serta hambatan yang ditemui dalam proses pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.
2. Gambaran stres akademik siswa terungkap dari 4 aspek, yakni: aspek fisik, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek konatif.
 - a. Aspek Fisik
Timbul dalam wujud tidur tidak teratur, makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, serta sakit punggung.
 - b. Aspek Kognitif
Timbul dalam wujud mudah lupa, tidak fokus, sulit konsentrasi serta sulit menemukan ide.
 - c. Aspek Afektif
Timbul dalam wujud kegelisahan, ketakutan berlebih dari dalam diri, mudah marah serta malas.
 - d. Aspek Konatif
Timbul dalam wujud minder, malu, serta lebih suka menyendiri.
3. Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa dalam mengikuti pembelajaran daring yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan/kecerdasan siswa dan kepribadian siswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan dari sekolah dan orang tua serta ketersediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran.
4. Implikasi layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan untuk mengurangi dan mengatasi terjadinya stres akademik pada siswa selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat ialah layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok.

B. Saran

1. Kepala SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat diharapkan agar dapat membuat kebijakan serta regulasi bagi guru BK dan tenaga pendidik agar dapat mengurangi dan menangani stres akademik yang terjadi pada siswa selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, serta dapat memberikan jadwal khusus bagi guru BK untuk berinteraksi dengan siswa selama masa pembelajaran daring berlangsung, sehingga pelayanan yang dilaksanakan selama ini dapat lebih optimal.
2. Kepada guru BK diharapkan agar terus menjalankan tugas dan peran secara maksimal di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat khususnya dalam menangani perilaku stres akademik bagi siswa selama pembelajaran daring dengan memberikan pengarahan serta melalui pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling secara daring. Selain itu, guru BK dapat menyusun program kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan stres akademik melalui berbagai jenis kegiatan BK, seperti layanan informasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok, dengan memanfaatkan media virtual seperti *zoom*, *whatsapp*, *google class room*, dan lainnya, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stres yang muncul dalam proses pembelajaran daring.
3. Wali kelas harus tetap bersinergi dengan guru BK serta saling membantu sehingga siswa yang membutuhkan bantuan dapat segera ditangani oleh guru BK baik dengan cara individu, kelompok, maupun klasikal di dalam kelas online.
4. Guru mata pelajaran dapat menyusun strategi pembelajaran sehingga memungkinkan siswa tidak mengalami stres akademik yang tinggi selama pembelajaran daring sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
5. Siswa SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat agar dapat mengaplikasikan berbagai hal yang telah disampaikan oleh guru BK serta lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran daring, di antara caranya ialah dengan mencari aktivitas yang positif disela-sela

pembelajaran daring, mengembangkan motivasi diri dengan menonton video motivasi yang terdapat di *youtube*, serta melakukan konsultasi secara *intens* baik dengan guru BK maupun orang tua, sehingga akan berdampak baik pada diri siswa.

6. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan kembali hasil dari penelitian ini. Selain itu, untuk memperkaya penelitian ini, saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan proses pengambilan dan pengumpulan data dengan instrumen wawancara kepada orang tua siswa, sebab temuan penelitian ini salah satunya adalah stres akademik siswa yang disebabkan dari faktor eksternal yaitu orang tua siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. 2020. Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal Of Education*, 3(1).
- Adawiyah, Wardatul. 2016. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Al-Munawwir, Warson. *Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Krapyak.
- Alvin. 2007. *Handling Study Stress*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Andiarna, Funsu. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Arikunto. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah Lengkap dengan Contoh Kasus dan Penanganan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arnani, Mela. 2021. Update Corona Global 5 Negara Kasus Terbanyak: <https://www.kompas.com/tren/read/2021/04/01/085700265/update-corona-global--5-negara-kasus-terbanyak-perancis-kembali-lockdown-?page=all>
- Ar-Rifai, Muhammad Nasib. 2007. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Depok: Gema Insani.
- Ar-Rifai, Muhammad Nasib. 2007. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*. Depok: Gema Insani.
- Arumsari. 2016. Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Aulia, Yesi. 2016. Efektivitas Layanan Informasi dengan Pendekatan Role Playing untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VII SMPN 3 Batusangkar. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(3).
- Badri, Nurul. 2020. *Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara* (Skripsi) (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Barseli, Mufadhal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan*

Pendidikan, 5(3).

- Bulantika. 2019. Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 3(2).
- Damar, Aryo. 2021. Data Lengkap Kasus COVID-19 di Indonesia per 2 April 2021: <https://www.idntimes.com/news/indonesia/gregoriuspranandito/data-lengkap-kasus-covid-19-di-indonesia-per-2-april/3>
- Daulay, Nurussakinah. 2014. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Departemen Agama RI. 2009. *Al-Qur'an, Al-Hajj ayat 54 dan Terjemahnya*. Bandung: PT Sygma Exmedia Arkalema.
- Departemen Agama RI. 2009. *Al-Qur'an, Yusuf ayat 87 dan Terjemahnya*. Bandung: PT Sygma Exmedia Arkalema.
- Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Tangerang: Kalim.
- Fahmi dan Slamet. 2016. Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1).
- Fathiyah, Kartika Nur. 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.
- Fatmawati. 2018. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4).
- Fauziah, Nureza. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Islam. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 2(2).
- Firstika, Zafira. 2020. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Sistem Perkuliahan Jarak Jauh Berbasis Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama. *JOM FKp*, 7(2).
- Gaol, Lumban. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1).
- Handayani, Ricka. 2020. Implementasi Fungsi Manajemen dalam Mengelola Kejenuhan Belajar Daring di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus

- Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Iain Padangsidempuan). *Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(2).
- Kamisa. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika.
- Kartono, Kartini. 1985. *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*. Jakarta: Rajawali.
- Konadi, Yusrin. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4).
- Lakaev, Natasha. 2009. Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1).
- Lindawati, Yustika Irfani. 2020. Adaptasi Guru dalam Implementasi Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1).
- Lubis, Saiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: Elsaq Press.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Luddin, Abu Bakar. 2010. *Kinerja Kepala Sekolah dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Marfuah, Sururun. 2013. *Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa SMA* (Tesis) (Universitas Muhammadiyah Malang).
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi. 2016. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mulyono, Wahyu Dwi. 2020. Respon Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *STEAM Engineering*, 2(1).
- Mu'minah, Im Halimatul. 2020. Optimalisasi Penggunaan Google Classroom Sebagai Alternatif Digitalisasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Bio Educatio*, 5(2).
- Musdalifah, Ana. 2021. Media Daring Layanan BK di Masa Pandemi Covid-19.

- Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 6(1).
- Nurihsan. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: RhinekaCipta.
- Prayitno, dkk. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: PPK FIP UNP.
- Prayitno, dkk. 2014. *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Edisi 2.
- Qalbu, Mu'zizati Mentari. 2018. Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(2).
- Qurrotu'ain, Qonitah. 2019. Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo*, 7(3).
- Rahmadini, Azyra. 2019. Hubungan Antara Trait Conscientiousness dan KonsepDiri dengan Stres Akademik Siswa Ipa Sma X Tambun. *IKRA-ITH Humaniora*, 3(3).
- Safaria dan Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Salam, Abdus. 2019. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Al-Irsyad*, 1(2).
- Salim & Syahrums. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sitorus, Masganti. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*. Medan: IAIN PERS.
- Soehartono, Irawan. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukardi. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyarini dan Jauhar. 2014. *Dasar-dasar Konseling (Panduan Lengkap Memahami Prinsip-prinsip Pelaksanaan Konseling)*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Syarqaad. 2019. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Ragam Pelayanan, Regulasi, Permasalahan Bimbingan dan Konseling di Sekolah)*. Medan: Perdana Publishing.
- Syarqawi, Ahmad. 2019. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Konsep dan Teori*. Jakarta: Kencana.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Utami, Sri. 2020. Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Wahyudi, Imam. 2020. Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh (Daring) di Era pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 5(1).
- Walgito, Bimo. 1995. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Wibowo. 2013. *Upaya Mengatasi Perilaku Membolos Sekolah Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku (Penanganan Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Rembang)* (Tesis) (Universitas Negeri Semarang).
- Yusuf. 2004. *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Qurasy.
- Zhafira, Nabila Hilmy. 2020. Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 4(1).

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

PEDOMAN OBSERVASI

1. Pedoman observasi ini dibuat dengan mengacu pada beberapa informasi yang terdapat pada beberapa pengumpulan dokumen yang terdapat di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.
2. Observasi ini dilakukan untuk melakukan triangulasi terhadap informasi yang diperoleh dalam wawancara dan pengumpulan dokumen yang diperoleh.
3. Pada observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan peran guru BK sesuai dengan penelitian.
4. Kegiatan observasi ini dilakukan secara langsung yang bersifat non partisipasi dengan mempersiapkan pedoman observasi yang fleksibel dan dilakukan terus menerus dengan waktu yang tidak ditentukan.
5. Observasi ini dilakukan untuk mencocokkan data yang diperoleh dari wawancara dan dokumentasi.

Objek Observasi

1. Pelaksanaan kegiatan kepala sekolah di kantor kepala sekolah di lingkungan SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat
2. Pelaksanaan kegiatan guru bimbingan dan konseling di ruang BK
3. Pelaksanaan kegiatan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa
4. Pelaksanaan kegiatan guru bimbingan dan konseling dalam membantu, membimbing, mengarahkan dan menasehati siswa terkait penelitian ini
5. Pelaksanaan kegiatan guru bimbingan dan konseling dalam memantau dan mengevaluasi siswa yang telah di berikan layanan
6. Aktivitas siswa di lingkungan sekolah maupun kelas
7. Memantau siswa yang telah diberikan layanan konseling oleh guru BK terkait penelitian ini baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah

PEDOMAN PENGUMPULAN DOKUMENTASI

1. Pedoman pengambilan dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang dibutuhkan oleh peneliti.
2. Pedoman pengambilan dokumentasi ini mengacu pada beberapa data observasi dan data wawancara.
3. Pengumpulan dokumentasi ini digunakan sebagai bahan bukti, terutama yang berkaitan dengan peran guru BK yang terkait dengan penelitian ini.
4. Observasi ini dilakukan untuk melihat kesesuaian data yang diperoleh dari wawancara.

Obyek Pengumpulan Dokumentasi

1. Visi, misi dan tujuan SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat
2. Profil sekolah
3. Rekapitulasi jumlah guru dan pegawai staf tata usaha
4. Rekapitulasi jumlah siswa
5. Rekapitulasi jumlah dan keadaan sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat
6. Struktur organisasi
7. Daftar siswa yang membutuhkan pelayanan dalam buku catatan guru Bimbingan dan Konseling
8. Foto tentang aktivitas yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dengan siswa di ruang Bimbingan dan Konseling dan aktivitas terkait dengan penelitian ini

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA
SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT**

- a. Judul Penelitian :
 b. Tempat pelaksanaan :
 c. Hari/ tanggal :
 d. Pelaksana wawancara :
 e. Responden :

Tabel 2.7

Pedoman Wawancara Siswa

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Gambaran stres akademik pada siswa selama pembelajar daring	1. Bagaimana perasaan Ananda ketika pembelajaran dilakukan secara daring? 2. Apa kesulitan yang Ananda temui ketika pembelajaran daring? 3. Apa Ananda dapat menggunakan media pembelajaran online? 4. Bagaimana kesiapan ananda dalam pembelajaran daring? 5. Apa sarana dan prasarana dalam pembelajaran daring di rumah Ananda sudah tersedia semua, seperti handphone, buku sebagai sumber belajar, laptop, dan jaringan internet? 6. Bagaimana kondisi jaringan internet di rumah Ananda? 7. Apakah Ananda mengalami kesulitan dan kendala dalam mengikuti pembelajaran daring? 8. Apa yang menyebabkan Ananda mengalami kesulitan dalam mengikuti

		<p>pembelajaran daring?</p> <p>9. Apa dampak yang Ananda rasakan ketika Ananda mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>10. Apakah Ananda pernah mengalami stres selama mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>11. Bagaimana bentuk-bentuk stres yang anda rasakan selama mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>12. (Jika merasakan stres), bagaimana upaya ananda dalam mengatasi stres yang dirasakan?</p>
2.	Fisik	<p>1. Ketika Ananda stres dalam pembelajaran daring, dari segi fisik apa yang anda rasakan?</p> <p>2. Apakah waktu istirahat Ananda cukup ketika mengikuti pembelajaran daring? Apa yang Ananda rasakan jika kurang istirahat?</p> <p>3. Apakah ada hal lain yang Ananda rasakan dari fisik Ananda karena mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>4. (Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya difokuskan untuk fisik)</p>
3.	Kognitif	<p>1. Dari segi kognitif apa saja yang Ananda rasakan ketika tugas-tugas pembelajaran daring tak kunjung selesai dan menjadi beban pikiran Ananda?</p> <p>2. Apakah Ananda bisa menerima materi pembelajaran dengan baik ketika belajar daring?</p>

		<p>3. Apa yang menyebabkan hal tersebut dapat terjadi?</p> <p>4. (Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya difokuskan untuk kognitif)</p>
4.	Afektif	<p>1. Dari segi afektif, apa yang Ananda rasakan ketika pembelajaran daring?</p> <p>2. Apakah perasaan tersebut membuat Ananda menjadi takut terhadap seseorang yang bersangkutan dengan belajar daring, siapa saja dan kenapa?</p> <p>3. Bagaimana gambaran emosi Ananda ketika mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>4. Coba Ananda ceritakan sedikit emosi yang pernah terjadi karena mengikuti pembelajaran daring.</p> <p>5. (Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya yang difokuskan untuk afektif)</p>
5.	Konatif	<p>1. Dari segi konatif, apa yang Ananda rasakan?</p> <p>2. Apa yang Ananda lakukan ketika perasaan tersebut sudah merasuki diri Ananda?</p> <p>3. Apakah langkah yang ananda ambil untuk membuat Ananda menjadi lebih baik?</p>
6.	Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa selama	<p>1. Menurut Ananda apa yang menjadi penyebab Ananda kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring?</p> <p>2. Apa yang Ananda lakukan ketika hambatan itu menjumpai Ananda?</p> <p>3. Usaha apa yang Ananda lakukan dalam</p>

	pembelajaran daring	memecahkan kesulitan yang anda temui tersebut?
--	------------------------	---

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BK
SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT**

- a. Judul Penelitian :
 - b. Tempat pelaksanaan :
 - c. Hari/ tanggal :
 - d. Pelaksana wawancara :
 - e. Responden :
-
1. Apa yang dikeluhkan siswa kepada guru BK dalam mengikuti pembelajaran daring?
 2. Apakah siswa banyak yang mengeluh tentang pelajaran dan nilai?
 3. Apakah ada siswa yang merasa dirinya tertinggal dalam hal pelajaran selama mengikuti pembelajaran daring?
 4. Apakah ada siswa yang memiliki permasalahan tentang belajar selama mengikuti pembelajaran daring?
 5. Bagaimana prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Binjai selama pembelajaran daring?
 6. Apakah ada siswa yang sering melakukan pelanggaran tata tertib sekolah selama pembelajaran daring?
 7. Pelanggaran apa yang sering dilakukan siswa selama pembelajaran daring?
 8. Bagaimana konselor menyikapi pelanggaran siswa tersebut?
 9. Bagaimana hubungan konselor dengan orang tua/wali siswa yang bermasalah selama pembelajaran daring?
 10. Kasus apa saja yang pernah dihadapi konselor selama pembelajaran daring?
 11. Apa yang dikeluhkan siswa terkait belajar mereka selama pembelajaran daring?
 12. Apa bentuk stress akademik yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring?
 13. Faktor apa yang menyebabkan siswa mengalami stress akademik selama pembelajaran daring? (Internal & eksternal)
 14. Apa dampak/akibat dari stres akademik yang dialami siswa selama

pembalajaran daring?

15. Bagaimana proses penyelesaian dari konselor dalam menanggapi/menghadapi siswa yang mengalami stres akademik selama pembelajaran daring?
16. Apakah mengenai kasus stres akademik banyak dialami oleh siswa selama pembelajaran daring?
17. Coba sebutkan/ceritakan salah satu kasus siswa yang mengalami stres belajar selama pembelajaran daring?
18. Solusi apa yang diberikan konselor ketika siswa mengalami stres akademik selama pembelajaran daring?

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU WALI KELAS
SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN LANGKAT**

- a. Judul Penelitian :
 - b. Tempat pelaksanaan :
 - c. Hari/ tanggal :
 - d. Pelaksana wawancara :
 - e. Responden :
-
- 1. Dalam pembelajaran daring ibu menggunakan aplikasi apa?
 - 2. Apa ibu sudah membuat RPP pembelajaran daring, sebelum pembelajaran secara daring berlangsung?
 - 3. Apakah dalam pembelajaran daring ibu mempersiapkan media pembelajaran?
 - 4. Apakah ibu sudah mempersiapkan bahan ajar berupa materi pembelajaran sebelum proses pembelajaran berlangsung?
 - 5. Metode pembelajaran apa yang ibu gunakan dalam pembelajaran daring?
 - 6. Pendekatan apa yang ibu gunakan dalam pembelajaran daring?
 - 7. Bagaimana kesiapan siswa dalam pembelajaran secara daring?
 - 8. Apa kendala yang ibu temui dalam pembelajaran daring?
 - 9. Bagaimana kesiapan ibu dalam melaksanakan pembelajaran secara daring?
 - 10. Bagaimana koneksi internet di sekolah dan di rumah ibu, apakah mendukung proses pembelajaran secara daring?
 - 11. Apakah sarana dan prasana seperti *handphone* dan *laptop* sudah tersedia?
 - 12. Bagaimana kemampuan siswa dalam menggunakan media pembelajaran *Online*?
 - 13. Bagaimana karakteristik siswa dalam pembelajaran daring?
 - 14. Ketika proses pembelajaran daring berlangsung melalui *video call* atau *zoom* apakah ibu mengawasi setiap siswa?
 - 15. Bagaimana bentuk penilaian/evaluasi yang dilakukan guru dalam pembelajaran daring?

Lampiran 2 Rekapitulasi Hasil Wawancara Dengan Siswa

PERTANYAAN	JAWABAN NARASUMBER			KETERANGAN
	Siswa FR & PA	Siswa SB & HF	Siswa TS & MS	
Bagaimana perasaan Ananda ketika pembelajaran dilakukan secara daring?	Perasaannya, gak menyenangkan bang, karena gak bisa ketemu kawan-kawan. Sedih iya juga, karena gak bisa belajar bareng.	Gak enak bang, karena gak paham pelajaran yang disampaikan, sulit bertanya ke guru.	Belajar daring gak asik bang, gurunya banyak kali ngasih tugasnya, apalagi kebanyakan guru gak pernah menjelaskan, mereka hanya ngasih tugas terus-terusan, bertanya pun sulit, kadang tidak direspon, kalau direspon pun masih tetap aja sulit memahaminya.	Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada keenam orang siswa di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh keenam narasumber tidak jauh berbeda. Keenam narasumber menyatakan bahwa belajar daring tidaklah menyenangkan, hal ini didasarkan oleh beberapa alasan diantaranya tidak bisa bertemu dengan teman-teman yang lainnya, sulit memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru, serta terlalu banyak tugas.
Apa Ananda dapat menggunakan media pembelajaran <i>online</i> ?	Bisa bang, kami sering main <i>handphone</i> jadi kami sudah terbiasa menggunakan <i>handphone</i> ketika belajar <i>online</i> . Cuma <i>leptop</i> aja yang gak pernah kami pakai, karena memang belum ada guru yang ngasih tugas pakai <i>leptop</i> .	Cuma <i>leptop</i> yang gak bisa bang.	Bisa bang, HP, <i>laptop</i> , komputer, semuanya bisa bang.	Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber diperoleh hasil bahwa seluruh narasumber sudah mampu menggunakan media pembelajaran daring berupa <i>handphone</i> , namun memang masih ada beberapa narasumber yang belum mampu menggunakan <i>leptop</i> serta komputer, untungnya <i>leptop</i> dan komputer belum menjadi media utama selama pembelajaran daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat.
Bagaimana kesiapan ananda dalam pembelajaran daring?	Memperispakan <i>handphone</i> , paket internet, dan buku bang.	Biasanya mamak selalu mengingatkan kami malam harinya bang kalau besok pagi	Mempersiapkan semua yang diperlukan, fasilitas, paket internet, mental iya juga.	Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa mayoritas narasumber sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi pembelajaran daring, berupa fasilitas belajar seperti

		akan ada pembelajaran melalui <i>Zoom</i> , jadi kami selalu mempersiapkan diri dan alat tulis serta buku lainnya untuk belajar.		<i>handphone</i> , paket internet, buku, alat tulis, bahkan kesiapan mental serta motivasi belajar.
Apa sarana dan prasarana dalam pembelajaran daring di rumah Ananda sudah tersedia semua, seperti <i>handphone</i> , buku sebagai sumber belajar, <i>laptop</i> , dan jaringan internet?	Untuk media pembelajaran daring kami menggunakan <i>handphone</i> bang, kebetulan kami sudah memiliki <i>handphone</i> sendiri.	Sudah bang, tapi kalau <i>wifi</i> biasanya saya pakai dari <i>cafe</i> di dekat rumah.	Ada bang, cuma <i>leptop</i> yang belum, biasanya saya main komputer di <i>warnet</i> .	Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa ada persamaan dari jawaban yang diberikan atas pertanyaan tersebut. Seluruh narasumber menjelaskan bahwa sarana dan prasarana pembelajaran daring sudah tersedia di rumah mereka, namun hanya beberapa narasumber yang mengaku belum memiliki <i>leptop</i> dan akses internet <i>wifi</i> dirumahnya.
Bagaimana kondisi jaringan internet di rumah Ananda?	Kadang lancar, kadang gak, tergantung cuaca juga sih bang. Sama kalau mati lampu juga, pasti payah tuh sinyalnya.	Sinyal di rumah kami bagus bang, dan lancar jadi kami tidak merasa terganggu oleh jaringan dalam pembelajaran <i>online</i> . selama pembelajaran <i>online</i> ini jaringan internet di rumah selalu lancar.	Kadang kondisi sinyal buat saya jengkel bang, kadang ada, kadang gak, apalagi kalau pas hujan atau mati lampu, pasti payah tuh sinyalnya bang. Kalau udah gitu pasti harus datang ke <i>cafe</i> dekat rumah untuk bisa pakai <i>wifi</i> nya untuk ngerjakan tugas.	Berdasarkan hasil wawancara, kebanyakan narasumber mengatakan bawah kondisi jaringan internet di rumah mereka tidak stabil, cuaca juga sangat mempengaruhi keadaan kondisi sinyal dirumah mereka, dan mereka sangat merasa jengkel pada saat kondisi sinyanya memburuk. Namun, terdapat beberapa narasumber yang mengatakan kondisi sinyal dirumah mereka dalam kondisi lancar.
Apakah Ananda	Iya bang	Banget bang	Iya ngalami bang.	Berdasarkan hasil wawancara dari pertanyaan tersebut,

mengalami kesulitan dan kendala dalam mengikuti pembelajaran daring?				seluruh narasumber kompak mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan serta kendala dalam mengikuti pembelajaran daring.
Apa yang menyebabkan Ananda mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring?	Waktu mengerjakan tugas penuh dengan hambatan bang, harus beli paket internet, <i>searching</i> di <i>google</i> untuk jawab semua soal, kadang jawabannya juga gak ada di <i>google</i> , apalagi kalau matematika, soalnya sulit-sulit, gurunya menjelaskanpun tetap aja ntah kayak gimana, ya kalau udah pusing kali, saya tinggal aja main <i>handphone</i> buka <i>medsos</i> kadang <i>nge-game free fire</i> atau <i>pubg</i>	Gak paham sama pelajarannya bang, tugasnya terlalu banyak, sulit, dan kadang <i>deadline</i> pengumpulannya mendadak bang. Terus gurunya gak menjelaskan dengan jelas bang, jadi kurang paham aja. Selain itu, kadang tidak ada paket, ngerjakan tugas payah, kadang payah sinyal juga.	Kalau saya kesulitannya karena orang tua bekerja seharian bang, kalau ada tugas saya harus mengerjakan sendiri, orang tua gak ada waktu untuk membimbing, apalagi lagi orangtua saya tidak terlalu paham sama belajar daring, kalau saya tanyak tentang tugas orang tua saya gak bisa jawab, gak ngerti katanya, ya terpaksa ngerjakan lewat <i>google</i> , pande-pande sendirilah, hasilnya nilai saya jelek.	Berdasarkan hasil wawancara ditemukan jawaban dari setiap narasumber sangat bervariasi, ada yang mengatakan bahwa yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring ialah sulitnya memahami materi pembelajaran yang disampaikan, harus terus-terusan membeli paket internet, dan tugas yang diberikan bergitu sulit. Selain itu, ada juga yang mengatakan bahwa orang tua mereka <i>gaptek</i> , tidak paham tentang belajar daring, harus bekerja seharian, maka karena kondisi demikian mengharuskan mereka belajar mandiri tanpa perhatian dari orang tua mereka yang menyebabkan mereka sangat merasa kesulitan.
Apa dampak yang Ananda rasakan ketika Ananda mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring?	Ya karena tugasnya banyak, mungkin lebih ke waktu istirahat aja sih bang yang terganggu. Ditambah lagi harus bantu orang tua.	Kalau malas ngerjakan tugas paling di marahin sama mamak bang. Jadi harus rajin-rajin ngerjakan tugas.	Pusing, capek, bingung, gak semangat, habis kuota internet.	Berdasarkan hasil wawancara didapat informasi yang cukup berbeda antar narasumber, ada yang mengatakan bahwa dampak yang ia rasakan dari kesulitan belajar daring yakni waktu istirahat yang minim. Ada juga yang mengatakan bahwa dampaknya mereka menjadi sering dimarahi orang tua. ada juga yang mengatakan mereka sampai merasakan

				pusing, kelelahan, bingung, dan kehilangan motivasi.
Apakah Ananda pernah mengalami stres selama mengikuti pembelajaran daring?	Pernah bang	Pernah bang	Pernah bang	Berdasarkan jawaban narasumber terdapat kesamaan jawaban, yaitu mereka mengatakan bahwa mereka pernah mengalami stres selama mengikuti pembelajaran daring.
Bagaimana bentuk-bentuk stres yang anda rasakan selama mengikuti pembelajaran daring?	Kadang kayak bingung, pening karena tugas terlalu banyak, tugasnya terlalu sulit.	Kayak mudah emosi aja gitu bang, karena belajar daring gak selesai-selesai.	Mudah lelah bang, bingung, pusing, gak semangat.	Berdasarkan jawaban para narasumber dari pertanyaan yang ditanyakan berikut, mereka menjawab cukup bervariasi, ada yang mengaku bahwa bentuk stres yang ia rasakan ialah merasa bingung dan pening, adapun yang lainnya merasa mudah tersulut emosi negatif, mudah lelah, pusing, serta kehilangan bersemangat.
(Jika merasakan stres), bagaimana upaya ananda dalam mengatasi stres yang dirasakan?	Bertanya ke orang tua, kakak, istirahat sejenak kalau udah mumet kali.	Cari aktivitas yang lainnya bang. Beres-beres rumah, bersihin kamar.	Nge-game bang.	Berdasarkan hasil wawancara, para narasumber menjawab dengan jawaban yang berbeda, mereka mengatakan bahwa upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi stres diantaranya ialah mengambil jeda istirahat, mencari aktivitas lainnya, ada juga yang bermain game online.
Ketika Ananda stres dalam pembelajaran daring, dari segi fisik apa yang anda rasakan?	Kayak pening gitu bang.	Pusing bang.	Mungkin pusing dan mudah lelah kali ya bang.	Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa jawaban narasumber pada pertanyaan ini memiliki kesamaan yaitu mereka sama-sama merasakan pusing dan mudah lelah ketika mengalami stres dari segi fisik mereka.
Apakah waktu istirahat Ananda cukup ketika	Sedikit terganggu di waktu siang bang. Yang saya rasakan kayak merasa kurang	Kalau istirahat cukup kok bang.	Biasanya saya cepat tidur bang, jam 9 kalau atau jam 10, bangunnya jam 5, tapi	Dari pertanyaan yang diajukan berikut, jawaban narasumber cukup berbeda, narasumber menyampaikan bahwa ada diantara mereka yang waktu istirahatnya terganggu

mengikuti pembelajaran daring? Apa yang Ananda rasakan jika kurang istirahat?	nyaman aja di kondisi badannya bang.		sekarang tidur lebih sering jam 12 malam, dan bangunnya harus tetap jam 5 karena bantu mamak kerja jualan. Kalau kurang tidur kepala jadi sering pusing bang.	disebabkan aktivitas pembelajaran daring, namun ada juga yang mengaku bahwa waktu istirahatnya sama sekali tidak terganggu.
Apakah ada hal lain yang Ananda rasakan dari fisik Ananda karena mengikuti pembelajaran daring?	Kayaknya gak ada bang.	Gak ada bang.	Hal lain, waktu banyak tugas biasanya saya sering lupa untuk makan bang, jadinya <i>magh</i> sering kambuh.	Hal lain yang narasumber rasakan dari fisik mereka karena mengikuti pembelajaran daring ialah ada seorang diantara mereka yang sampai mengalami <i>magh</i> karena lupa makan, dan sisanya mengaku tidak mengalami apapun.
(Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya difokuskan untuk fisik)	Istirahat, <i>rebahan</i> .	Dengerin musik, nonton <i>drakor</i> .	Liat-liat insta story <i>instagram</i> , status WA kawan.	Dari segi upaya yang dilakukan narasumber untuk mengatasi stres dari segi fisik ialah diantaranya mereka ada yang mengatakan bahwa mereka melakukan aktivitas yang dapat menenangkan kondisi mereka seperti istirahat, rebahan, mendengarkan musik, nonton film, dan bermain media sosial.
Dari segi kognitif apa saja yang Ananda rasakan ketika tugas-tugas pembelajaran daring tak kunjung selesai dan menjadi	Takut bang, kalau gak siap tugasnya dan mau ngelakukan apapun selalu kepikiran, malah sampai termimpi-mimpi, belakangan ini sampai mimpi didatengi wali kelas ke	Mudah lupa bang sama materi yang disampaikan guru, mungkin karena udah <i>riwet</i> kali sama tugas-tugas nih bang, hehe.	Wahh yang jelas kalau sudah stres mengerjakan tugas, udah capek kali, <i>buyar</i> semua tuh bang, gak paham sama materi dan soal-soalnya.	Berdasarkan hasil wawancara didapati perbedaan diantara jawaban para narasumber diantaranya mereka ada yang mengatakan dari segi kognitif mereka merasakan ketakutan yang berlebihan, ada juga yang menjadi mudah lupa, dan ada juga yang menjadi sulit untuk konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran daring.

beban pikiran Ananda?	rumahku karena gak ngumpul tugas.			
Apakah Ananda bisa menerima materi pembelajaran dengan baik ketika belajar daring?	Gak bang, bingung sama pelajarannya.	Susah bang, apalagi kalau udah pelajaran matematika sama bahasa inggris, gak ngerti.	Sedikit bang, materi pelajaran selama daring susah dimengerti.	Seluruh narasumber memiliki kesamaan jawaban ketika menjawab pertanyaan yang ditanyakan, mereka mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk dapat menerima dan memahami materi yang disampaikan ketika pembelajaran daring.
Apa yang menyebabkan hal tersebut dapat terjadi?	Gurunya jelasinnya kurang baik, sulit dipahami.	Karena gak dijelaskan, cuma mentok di tugas aja, tugas jalan terus tapi gak pernah dijelaskan.	Kadang gurunya menjelaskan hanya dari buku yang di foto, malah gambarnya kurang jelas, kadang dari chat, bahasanya disingkat-singkat pulak, banyak <i>typo</i> juga. Ada juga yang gak menjelaskan sama sekali.	Dan yang menyebabkan seluruh narasumber mengalami kesulitan dalam memahami pembelajaran secara daring cukup beragam, diantaranya karena guru tidak terlalu baik dalam menjelaskan, ada juga guru yang tidak menjelaskan sama sekali (hanya memberikan tugas saja), ada juga yang mengatakan bahwa media yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran kurang efektif dan efisien.
(Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya difokuskan untuk kognitif)	Belajar sendiri bang, liat-liat <i>google</i> .	Curhat ke kakak atau abang tentang belajar daring ini bang.	Gak tau bang. Kayaknya gak ada.	Seluruh narasumber memiliki jawaban yang bervariasi dalam menjawab pertanyaan ini, mereka mengaku upaya yang mereka lakukan dalam mengatasi stres dari segi kognitif ialah mereka berusaha untuk belajar mandiri melalui <i>google</i> , ada juga yang curhat ke saudara-saudari mereka mengenai pelajaran yang mereka tidak pahami, dan ada juga yang mengaku belum menemui solusi yang tepat dalam upaya ini.
Dari segi afektif, apa yang Ananda rasakan ketika	Kalau pas tugas belum selesai, rada gelisah, khawatir, takut gak bisa	Pas banyak tugas, udah konsentrasi ngerjakan, eh ada yang ganggu, wihh	Bosan bang, jarang jumpa kawan, selalu ngerjakan tugas, dimarahi orang tua	Berdasarkan hasil wawancara berikut seluruh narasumber memberikan jawaban yang tidak sama, diantaranya ada yang mengaku bahwa ia takut dan gelisah karena tugas-tugasnya

pembelajaran daring?	nyelesaikannya. Kepikiran terus lah.	jengkel kali bang, langsung saya teriaki, biasanya adik yang suka gangguin.	juga.	belum diselesaikannya, ada juga yang merasa jengkel karena banyak gangguan selama belajar daring, ada juga yang merasa bosan dengan sistem yang diterapkan dalam pembelajaran daring.
Apakah perasaan tersebut membuat Ananda menjadi takut terhadap seseorang yang bersangkutan dengan belajar daring, siapa saja dan kenapa?	Kalau pas disuruh ke sekolah untuk absensi saya selalu deg-degan bang, takut jumpa guru dan ditanya tugasnya mana? karena aku belum selesai sama sekali bang.	Kalau takutnya gak, cuma ya berusaha keras untuk cari tempat yang nyaman supaya bisa konsentrasi ngerjakan tugas daring. Supaya adik gak gangguin.	Takut sama orang tua bang, kalau gak siap tugas, kadang dimarahi.	Berdasarkan hasil wawancara berikut sebagian narasumber mengungkapkan bahwa perasaan yang mereka rasakan sampai membuat mereka takut pada orang lain, ada yang merasa takut untuk berjumpa dengan guru karena tugas belum selesai, dan ada juga yang takut sama orang tua karena tugas yang enggan dikerjakan.
Bagaimana gambaran emosi Ananda ketika mengikuti pembelajaran daring?	Campur aduk bang.	Kesal, jengkel.	Bosan, dan sebel bang.	Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa gambaran emosi seluruh narasumber ketika mengikuti pembelajaran daring cukup beragam, diantaranya merasa kesal, jengkel, bosan dan sebel.
Coba Ananda ceritakan sedikit emosi yang pernah terjadi karena mengikuti pembelajaran daring?	Yang pertama sedih karena gak bisa jumpa kawan, terus bosan karena banyak tugas, terus palak kalau pelajarannya sulit.	Wahh yang jelas kalau sudah stres mengerjakan tugas, udah capek kali, buyar semua tuh bang, gak paham sama meteri dan soal-soalnya.	Kalau belajar daring lucu-lucu lah bang, pokoknya gak bisa fokus, pas zoom ada aja suara berisik yang ganggu, tukang roti lewatlah, kenalpot berisik, suara anak-anak tetangga yang main di luar rumah, karena rumah saya memang tempat lalu lalang.	Pada pertanyaan wawancara berikut seluruh narasumber menceritakan berbagai emosi yang pernah mereka rasakan ketika mengikuti pembelajaran daring, diantaranya ada yang merasa sedih karena terus-terusan tidak bisa mengerjakan tugas, kemudian merasa kerena pelajarannya sulit, selain itu ada juga yang merasa sulit untuk konsentrasi mengerjakan tugas yang ada karena lingkungan yang tidak kondusif.

			Sinyal juga kadang suka putus-putus, berkali-kali keluar masuk <i>zoom</i> .	
(Jika merasakan stres atau kondisi tertekan), bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasinya? (upaya yang difokuskan untuk afektif)	Buat story WA bang, buat video <i>tik-tok</i> , terus di upload di WA.	Menyendiri di dalam kamar bang, istirahat, supaya bisa sedikit rileks.	Jujur bang, saya pernah sampai nangis bang, haha. Sangking keselnya sama tugas-tugasnya. Habis nangis jadi lebih tenang sikit.	Upaya yang dilakukan narasumber untuk mengatasi stres dari segi afektif cukup beragam diantaranya ada yang melakukan me time di kamar pribadinya, ada yang memainkan sosial medianya, dan ada juga yang sampai menangis untuk menenangkan pikirannya.
Dari segi konatif, apa yang Ananda rasakan?	Jujur ada rasa malas bang, gak semangat belajar daring, karena kalau dari WA gitu-gitu aja, banyak tugas yang sulit untuk bisa dimengerti.	Boring bang, gitu-gitu aja polanya.	Kalau pas tugas belum selesai ada rasa malu juga sama kawan-kawan, mereka ngirim tugas, tapi saya belum. Sebenarnya pingin kayak kawan-kawan yang lain bang, bisa cepat selesai ngerjakan tugas, tapi kalau kondisinya masih daring kayak gini saya malah jadi psimis apa iya bisa siap tugas sebanyak ini, sedangkan kawan yang lain udah banyak yang siap.	Berdasarkan hasil wawancara diperoleh hasil yang variatif dari perasaan narasumber dari segi konatif, diantaranya ada narasumber yang merasa malas dan tidak bersemangat selama mengikuti pembelajaran daring karena tugas yang sulit dan tidak bisa dimengerti, yang lainnya mengaku merasa malu dengan teman-temannya karena tugasnya yang tak kunjung selesai.
Apa yang Ananda	Paling jadinya buka	Keluar rumah lah, main sama	Ngelampiaskannya ke medsos	Berdasarkan hasil wawancara, seluruh narasumber

<p>lakukan ketika perasaan tersebut sudah merasuki diri Ananda?</p>	<p>handphone bang, main sosmed, sama nonton tv aja. Kadang mabar <i>game online</i> bang, <i>free fire</i>, <i>pubg</i>.</p>	<p>teman.</p>	<p>aja bang, <i>scroll-scroll instagram</i>, buat video <i>tik-tok</i>, buka <i>youtube</i>.</p>	<p>menyampaikan bahwa mereka mengalihkan dengan aktivitas yang lain agar perasaan stres pada diri mereka dapat berkurang, seperti bermain sosial media, menonton televisi, bermain <i>game online</i>, keluar rumah, dan bermain dengan teman-teman yang lainnya.</p>
<p>Apakah langkah yang ananda ambil untuk membuat Ananda menjadi lebih baik?</p>	<p>Untuk kedepannya mungkin cari relasi supaya bisa ngerjakan tugas dengan mudah, tanya-tanya ke saudara mengenai tugas.</p>	<p>Untuk saat ini belum tau bang gimana solusinya yang tepat.</p>	<p>Mungkin liat-liat video motivasi belajar ya bang, sama belajar mandiri aja lewat <i>google</i>, dan berani konsultasi ke orang tua tentang belajar daring.</p>	<p>Seluruh narasumber mengungkapkan langkah-langkah yang mereka ambil untuk membuat diri mereka menjadi lebih baik, diantaranya bertanya ke orang terdekat terkait pelajaran, menonton video motivasi selama belajar daring, namun ada juga yang mengaku belum tau harus melakukan apa agar dirinya menjadi lebih baik.</p>
<p>Menurut Ananda apa yang menjadi penyebab Ananda kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring?</p>	<p>Gak paham sama pelajarannya bang, tugasnya terlalu banyak, sulit, dan kadang <i>deadline</i> pengumpulannya mendadak bang.</p>	<p>Saya HP harus masih kongsi bang sama kakak, kalau pas jam belajar daring saya pakai HP kakak, kalau belajar daring selesai harus segera saya kembalikan ke kakak HP nya, kadang kakak marah karena memorinya penuh sama file tugas-tugas belajar daring saya, sering dimarahi juga karena kelamaan pakai HP nya, kakak gak percaya kalau harus pakai HP nya rada lama. Dibilangnya main</p>	<p>Kadang kayak bingung, pusing karena tugas terlalu banyak, tugasnya terlalu sulit. Dan orang tua gak bantu bang, ya terpaksa ngerjakan lewat <i>google</i>, pande-pande sendirilah. Dan kalau sore hari saya bantu orang tua nyari pakan ternak, nah disitu pula kadang guru aktif di WA bang, kadang ngabsen dan ngasih tugas, kadang juga ada informasi disuruh datang ke sekolah tapi saya pas gak</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa penyebab narasumber mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring cukup bervariasi diantaranya karena tidak paham dengan pelajaran yang disampaikan oleh guru, tugas yang terlalu banyak, tidak memiliki handphone pribadi, tidak ada dukungan dari orang tua, dan sulitnya manajemen waktu dengan aktivitas lainnya ketika berada di rumah.</p>

		game. Dia takut juga pesan di WA nya terhapus, jadi harus hati-hati makeknya.	pegang HP atau pergi bang, jadi kadang terlambat tau informasi dari guru.	
Usaha apa yang Ananda lakukan dalam memecahkan kesulitan yang anda temui tersebut?	Ya, ikutin aja alurnya bang, kerjakan pelan-pelan, sebisanya aja.	Mengatur waktu supaya bisa maksimal ketika pakai HP nya bang.	Pasrah aja lah bang, gak tau mau gimana.	Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa mayoritas narasumber belum mengetahui upaya yang tepat untuk mengatasi kesulitan yang sedang mereka alami dalam mengikuti pembelajaran daring, namun diantara mereka ada yang menyatakan cara yang ia lakukan ialah dengan mengatur waktu dengan maksimal ketika mengikuti pembelajaran daring.

Lampiran 3 Rekapitulasi Hasil Wawancara Dengan Guru BK

PERTANYAAN	JAWABAN NARASUMBER		KETERANGAN
	Ibu RI	Ibu SA	
<p>Apa yang dikeluhkan siswa kepada guru BK dalam mengikuti pembelajaran daring?</p>	<p>Yang dikeluhkan siswa pada umumnya itu, sulit untuk mengetahui pelajaran lebih jauh, ketika ada penjelasan ketika daring seperti ini siswa sulit untuk bertanya dan materi yang mereka dapatkan terlalu minim, dan kesulitan dalam membentuk kelompok belajar, tapi kalau pelajaran dilakukan secara tatap muka mereka bisa bertanya dan lebih leluasa penjelasan yang mereka dapatkan.</p>	<p>Salah satunya gak punya HP, daring inikan harus ada HP nya, selain itu kesulitan memahami materi pelajaran, karena ada beberapa guru yang tidak menjelaskan pelajaran.</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada kedua guru BK di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber tidak jauh berbeda. Kedua narasumber menyatakan bahwa yang dikeluhkan oleh mayoritas siswa ialah sulitnya memahami materi pembelajaran selama belajar daring, guru tidak menjelaskan pelajaran dengan baik, sulitnya bertanya ke guru, serta fasilitas untuk mengikuti belajar daring yang belum memadai.</p>
<p>Apakah siswa banyak yang mengeluh tentang pelajaran dan nilai?</p>	<p>Kalau nilai sampai saat ini belum ada, tapi kalau tentang belajar ya seperti yang saya katakan; mereka kesulitan mendapatkan informasi, sulit bertanya, dan ada juga beberapa orang siswa yang merasa “<i>no problem</i>” (acuh).</p>	<p>Karena guru BK di sini tidak ada jam masuk ke dalam kelas, jadi mereka tidak ada yang mengeluh secara langsung ke guru BK, tetapi mereka mengeluhkannya ke wali kelas atau ke guru mata pelajarannya, nah, nanti gurunya tersebutlah yang menyampaikan ke guru BK. Diantara mereka banyak juga yang tidak mengerjakan tugas.</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa jawaban dari kedua narasumber tidak jauh berbeda. Kedua narasumber menyatakan bahwa belum ada siswa yang mengeluh tentang nilai yang mereka dapatkan, hanya saja mereka mengeluhkan tentang sulitnya informasi selama belajar daring dan sulitnya bertanya ke guru, dan itupun siswa mengeluhkannya tidak langsung ke guru BK melainkan perantara melalui wali kelas atau guru mata pelajaran, namun ada juga siswa yang tidak mengeluh alias acuh saja.</p>
<p>Apakah ada siswa yang</p>	<p>Ada. Itu disebabkan karena, yang pertama</p>	<p>Kalau ‘merasa’ tertinggal jarang, mereka</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa jawaban</p>

<p>merasa dirinya tertinggal dalam hal pelajaran selama mengikuti pembelajaran daring?</p>	<p>tidak memiliki HP, karenakan daring inikan kita menggunakan media elektronik berupa HP. Yang kedua, mereka ragu untuk datang ke sekolah, walaupun sudah diinformasikan ke siswa bahwa kalau tidak memiliki HP boleh langsung datang ke sekolah untuk mendapatkan pelajaran, namun tetap saja hal tersebut hanya dilakukan oleh siswa yang kemauan belajarnya tinggi, adapun mereka yang kemauan belajarnya rendah tetap saja acuh. Walaupun guru BK selalu memberikan motivasi kepada mereka.</p>	<p>tetap mengikuti, padahal sebenarnya mereka tertinggal, mereka gak ada merasa, dia enjoy aja. Kitalah sebagai gurunya yang mengingatkan bahwa tugas-tugasnya masih ada yang belum selesai. Kalau sebelum daring banyak siswa yang 'merasa' tertinggal, tapi semenjak daring ini mereka tidak ada 'merasa' tertinggal.</p>	<p>yang disampaikan oleh kedua narasumber cukup bervariasi. Narasumber pertama menyatakan bahwa ada siswa yang merasa tertinggal dalam hal pelajaran selama mengikuti pembelajaran daring, hal itu disebabkan karena siswa tidak memiliki <i>handphone</i>. Sedangkan narasumber kedua mengatakan bahwa siswa yang merasa tertinggal dalam hal pelajaran sangatlah jarang, siswa justru merasa santai saja walaupun banyak pelajaran yang ia tidak pahami dan selesaikan.</p>
<p>Apakah ada siswa yang memiliki permasalahan tentang belajar selama mengikuti pembelajaran daring?</p>	<p>Ada. Karena ada beberapa orang tua yang <i>gaptek</i>, yang kedua, HP mereka itu ada yang <i>kongsi</i> sama abangnya atau sama adiknya, atau mungkin sama orang tuanya, karena status ekonomi.</p>	<p>Ada sih, mereka tidak peduli dengan pelajaran, gurunya yang repot mereka buat, gurunya yang mau siswa itu belajar, tapi dia sendiri selama daring ini malah hancur.</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa ada persamaan dari jawaban yang diberikan atas pertanyaan tersebut. Kedua narasumber menjelaskan bahwa terdapat siswa yang memiliki permasalahan tentang belajar selama mengikuti pembelajaran daring diantaranya ialah siswa harus meminjam <i>handphone</i> orang tua, kakak atau abangnya untuk belajar daring dan orang tua yang <i>gaptek</i>, hal tersebut membuat siswa menjadi tidak bersemangat.</p>
<p>Bagaimana prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Binjai selama pembelajaran daring?</p>	<p>Menurun sih. Karena itu tadi ya, memang sih efisiennya waktu belajar itu dilakukan secara tatap muka, karena kalau daring seperti ini ya sulit. Namun, menurunnya masih dalam tingkat wajar.</p>	<p>Siswa yang rajin, yang aktif, yang pintar, yang mau mengerjakan ya tetap baik prestasinya. Tapi kalau mereka yang gak peduli sama sekali sampai tugasnya menumpuk tetap aja gak mereka kerjakan,</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara diatas didapati bahwa jawaban yang disampaikan oleh kedua narasumber relatif sama. Kedua narasumber menyatakan bahwa prestasi belajar siswa selama belajar daring menurun, namun masih dalam tingkat yang wajar. Selain itu, siswa yang rajin, aktif, dan pintar</p>

		dipanggil dulu orang tuanya, dipanggil dulu siswanya, dinasehati, baru dia tergerak untuk meningkatkan prestasi belajarnya.	tetap baik prestasinya.
Apakah ada siswa yang sering melakukan pelanggaran tata tertib sekolah selama pembelajaran daring?	Banyak sekali, contoh; PR nya tidak selesai, hal itu disampaikan langsung oleh guru dan wali kelas, kemudian guru BK memberikan motivasi, arahan, bahkan kita terkadang kerja sama dengan orang tua, ya memang kesulitan juga, ada yang berhasil dan ada juga yang enggak. Selain itu ada juga yang tidak mengikuti pelajaran, padahal sudah berada di dalam grup WA, ketika guru bidang studi memberikan pelajaran mereka menghilang.	Ada. Banyak lah. Tata tertib, seperti rambut yang gondrong dan seragam yang asal-asalan kalau datang ke sekolah ketika mengumpulkan tugas ke gurunya, karena kalau tatap muka kan siswa selalu bisa dipantau dan diperhatikan setiap hari tapi karena daring seperti ini jadi tidak bisa diperhatikan.	Berdasarkan hasil wawancara dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber tidak jauh berbeda. Kedua narasumber menyatakan bahwa banyak sekali tata tertib sekolah yang dilanggar oleh para siswa. Informasi tersebut guru BK dapatkan dari pantauan langsung maupun informasi yang didapatkan dari wali kelas maupun guru mata pelajaran.
Pelanggaran apa yang sering dilakukan siswa selama pembelajaran daring?	Tugas-tugas mereka dominan tidak mereka kerjakan, bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali. Padahal mereka berada di dalam grup WA mata pelajaran.	Tugas tidak selesai, tidak ikut kelas online, kalau disuruh datang ke sekolah enggak datang juga.	Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa ada persamaan dari jawaban yang diberikan atas pertanyaan tersebut. kedua narasumber menjelaskan bahwa diantara pelanggaran siswa selama belajar daring ialah tugas-tugas yang tidak mereka kerjakan, tidak menghadiri kelas online, dan tidak datang ke sekolah ketika diperintahkan untuk datang ke sekolah.
Bagaimana konselor menyikapi pelanggaran siswa tersebut?	Kita sebagai guru BK dengan situasi Pandemi sekarang ya susah-susah gampang, kita lakukan tatap muka agak was-was juga dengan situasi sekarang karenakan kalau memberikan bimbingan itu kalau lewat WA bahasa tubuhnya kita tidak bisa membaca,	Kita tegur, diingatkan.	Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa jawaban yang disampaikan oleh kedua narasumber cukup bervariasi. Narasumber pertama menyatakan bahwa menyikapi pelanggaran yang dilakukan siswa selama pembelajaran daring tidak begitu mudah karena guru BK tidak bisa melihat dan membaca bahasa tubuh siswa, karena dengan

	<p>karena kita dalam BK ini yang mendukung sekali dalam informasi adalah bahasa tubuh, kalau dari WA kita gak bisa membaca bahasa tubuh siswa, apakah ia terima atau tidak, kemudian kalau dia menanggapi berarti oh iya mendengar, kalau dia berubah berarti dia menerima, tapi kalau ia tidak menanggapi, ia tidak berubah, berarti ia tidak menerima. Dengan bahasa tubuh juga, kita jadi lebih mudah untuk menganalisisnya. Selain itu, kita juga melakukan pendekatan dan komunikasi dengan orang tua atau wali siswa, kita kasih arahan, motivasi, serta bimbingan.</p>		<p>bahasa tubuh guru BK lebih mudah untuk menganalisisnya. Namun, guru BK melakukan pendekatan dan komunikasi dengan orang tua atau wali siswa, dengan cara memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan. Sedangkan narasumber kedua mengatakan bahwa yang ia lakukan hanya sekedar memberikan teguran dan diingatkan.</p>
<p>Bagaimana hubungan konselor dengan orang tua/wali siswa yang bermasalah selama pembelajaran daring?</p>	<p>Ya, bisa dikatakan baik, cuma kita terkadang kendalanya ada orang tua yang berada tidak di domisili dimana siswa itu tinggal, jadi kita harus bekerja sama dengan wali; kakaknya, abangnya, neneknya, karena ada orang tuanya yang menjadi TKW, merantau, maka kita komunikasinya dengan walinya. Tapi sampai saat ini kita komunikasinya bagus, tetap berjalan. Dan bahkan selama daring kami tetap melakukan <i>Home Visit</i>.</p>	<p>Bagus. Ibu sudah pernah <i>Home Visit</i> karena siswa ini alasannya gak punya HP, orang tuanya juga susah, jadi wali kelasnya sudah menghubungi, gak juga berhasil, maka wali kelas minta tolonglah dan memang juga sudah tugas kita sebagai guru BK, maka kita datang ke rumahnya, berapa kali lah sudah datang, barulah terakhir, jumpa sama orang tuanya dan dia sendiri, dia sudah tidak mengerjakan beberapa tugas karena tidak memiliki HP, dan akhirnya setelah <i>Home Visit</i> barulah ia mau mengerjakan</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara diatas didapati bahwa jawaban yang disampaikan oleh kedua narasumber relatif sama. Kedua narasumber menyatakan bahwa selama pembelajaran daring hubungan guru BK dengan wali siswa yang bermasalah tetap terjalin dengan baik, bahkan selama daring guru BK tetap rutin melaksanakan <i>home visit</i>.</p>

		tugas-tugasnya.	
Kasus apa saja yang pernah dihadapi konselor selama pembelajaran daring?	Kasus siswa tidak pernah hadir, tugas tidak pernah dikerjakan, siswanya sudah tidak berada di tempat, bahkan beberapa permasalahan rumah tangga yang berdampak pada siswa itu sendiri selama pandemi.	Ya salah satunya ya itu tadi, tugas dan tidak punya HP, karena mayoritas di daerah kita inikan ekonominya lemah, ada juga sebagian siswa yang tidak peduli dengan tugas-tugas yang diberikan, dengan alasan tidak punya HP, ada juga yang lebih memilih bermain game, main <i>tik-tok</i> ketimbang mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, ada juga yang kesulitan mengerjakan tugas karena HP nya kongsi.	Berdasarkan hasil wawancara dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber tidak jauh berbeda. kedua narasumber menyatakan bahwa diantara kasus yang dihadapi konselor ialah tidak pernah ikut serta dalam kelas online, tugas tidak pernah dikerjakan, tidak memiliki <i>handphone</i> , harus meminjam <i>handphone</i> saudara atau orang tuanya, bahkan sampai kasus berat seperti permasalahan rumah tangga yang berdampak pada siswa itu sendiri selama pandemi.
Apa yang dikeluhkan siswa terkait belajar mereka selama pembelajaran daring?	Tentang tatap mukanya, kemudian dalam membahas soal-soalnya, motivasi mereka memang luar biasa menurun.	Ada sih, kayak misalnya mengeluhkan gak enak belajar daring, lebih enak tatap muka, gak ada komunikasi antara siswa dan guru, sulit bertanya.	Berdasarkan hasil wawancara dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber saling melengkapi. Kedua narasumber menyatakan bahwa yang dikeluhkan siswa selama belajar daring yakni tentang tidak menyenangkannya belajar daring, sulit berkomunikasi dengan guru dan teman-teman yang lainnya. Sehingga hal tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun.
Apakah mengenai kasus stres akademik banyak dialami oleh siswa selama pembelajaran daring?	Ada sih, cuma memang tidak terlalu menonjol. Karena kita melihat situasi di sini (pedesaan) berbeda dengan di kota besar, di kota besar mungkin banyak yang mengalami stres akademik, karena mereka fasilitas belajar memadai semua, sedangkan kita di sini bisa kita lihat sendiri bagaimana fasilitas	Ada. Mereka menyampaikan kalau mereka pusing sekali menjalankan pembelajaran daring, ada yang merasa malas, bosan, kelelahan, gak mau ngerjakan tugas karena tugasnya banyak kali, " <i>pokoknya stres lah buk</i> " kata mereka gitu.	Berdasarkan hasil wawancara dapat dipahami bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber saling melengkapi. Kedua narasumber menyatakan bahwa terdapat kasus stres akademik yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring diantaranya mereka merasa malas, bosan, dan kelelahan. Diantara sebabnya ialah fasilitas belajar kurang memadai, minimnya dukungan orang tua,

	belajar kita (kurang memadai), kemudian dukungan orang tua, faktor ekonomi, lingkungan sosial, dan semuanya mempengaruhi, jadi kalau di sini dikatakan siswa mengalami stres kalau tidak kayaknya tidak begitu menonjol, mungkin hanya beberapa orang saja, artinya seperti ini dari 200 orang mungkin hanya 1 orang saja yang mengalami stres akademik. Sedangkan yang lainnya bisa segera mengendalikan dirinya sendiri.		faktor ekonomi, dan lingkungan sosial. Semua aspek tersebut mempengaruhi siswa mengalami stres selama belajar daring.
Apa bentuk stress akademik yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring?	Kalau permasalahan stres berat saya rasa tidak ada, namun umumnya mereka hanya sedikit mengeluh saja. Dan itu pun setau saya hanya beberapa orang saja yang mengeluh. Karena mereka justru selama daring ini lebih banyak melampiaskan ke bermain game di HP mereka, jadi mereka tidak begitu stres. Karena kalau stres itu kan mereka bosan, bahkan <i>game</i> aja tidak mau, tapi ini gak ada, <i>game</i> masih lanjut terus, asik mereka menikmatinya.	Kesulitan memahami pelajaran sih, karena kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, kalau setiap hari masuk kelas kan setiap hari guru menjelaskan materi, siswa mendengarkan, dan paham, kalau daring tidak.	Berdasarkan hasil wawancara, sepertinya kedua guru BK kurang memahami bentuk-bentuk stres akademik, guru BK hanya mengatakan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tidak ada, umumnya mereka hanya mengeluh tentang tidak menyenangkan stres akademik serta kesulitan memahami materi pelajaran, dan mereka mampu meminimalisirnya dengan melampiaskannya ke <i>game online</i> . Padahal mengeluh tentang sulitnya belajar daring dan kesulitan memahami materi pelajaran serta melampiaskannya ke <i>game online</i> , merupakan salah satu bentuk dari stres akademik.
Faktor apa yang menyebabkan siswa mengalami stress	Salah satu faktornya karena sekolah kita ini kan bukan berada di perkotaan, jadi masih banyak orang tua yang <i>gaktek</i> , sehingga	Ada yang karena tidak punya HP, ada juga yang karena tuntutan orang tua, karena ekonomi yang tidak mampu juga ada. Ada	Dari kedua pendapat guru BK tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik, baik dari faktor internal dan eksternal ialah

<p>akademik selama pembelajaran daring? (Internal & eksternal)</p>	<p>orang tua tidak bisa membantu anak-anaknya dengan maksimal dalam pembelajaran daring, jadi ketika anak kewalahan dalam pembelajaran daring, yang seharusnya anak tersebut mendapatkan bantuan orang tua, tapi justru orang tuanya tidak paham gimana cara membantunya, itulah yang membuat anak menjadi semakin tinggi stres akademik yang mereka rasakan.</p>	<p>juga siswa yang sudah dibelikan paket internet, tapi malah dipakai untuk bermain game dan <i>tik-tokan</i> akhirnya dia dimarahi oleh orang tuanya. Tergantung individunya juga sih.</p>	<p>orang tua yang <i>gaptek</i>, sehingga orang tua tidak bisa membantu anak-anaknya dengan maksimal dalam pembelajaran daring, tidak memiliki <i>handphone</i>, tidak mampu membeli kuota internet, serta dimarahi oleh orang tuanya karena tidak serius menjalankan belajar daring.</p>
<p>Apa dampak atau akibat dari stres akademik yang dialami siswa selama pembelajaran daring?</p>	<p>Mereka jadi malas-malasan, cuek, tugas tidak dikerjakan, lebih sering maingame, tidak peduli dengan pelajaran, dan banyak lagi lah.</p>	<p>Dampaknya siswa itu tadi jadi gak genah, gak terkontrol, akhlaknya menurun, jadi pemalas, gak segigih ketika tatap muka, menunda-nunda menyelesaikan tugas, kurang aktif, dll.</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara dapat diamati bahwa jawaban yang diberikan oleh kedua narasumber cukup bervariasi. Narasumber pertama mengatakan dampak dari stres akademik diantaranya siswa menjadi malas-malasan, cuek, tidak mengerjakan tugas, lebih sering main <i>game online</i>, serta tidak peduli dengan pelajaran yang ada. Sedangkan narasumber kedua mengatakan diantara dampak dari stres akademik siswa selama belajar daring ialah siswa menjadi tidak terkendali, akhlaknya menjadi kurang baik, jadi pemalas, motivasinya menurun sehingga banyak tugas yang tidak dikerjakan.</p>
<p>Bagaimana solusi dan proses penyelesaian dari guru BK dalam menanggapi/menghadapi siswa yang mengalami</p>	<p>Kita telusuri terlebih dahulu latar belakang masalah stres nya baru kita bisa ketahui solusi apa yang tepat yang bisa kita berikan (assessment), misalnya siswa membutuhkan bimbingan belajar jangan sampai malah kita</p>	<p>Kita nasehati. Kita himbau, kita ingatkan kembali melalui grup WA mereka, kita pantau perkembangannya.</p>	<p>Dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dalam penanganan siswa yang mengalami stres akademik, narasumber pertama mengatakan bahwa penanganan yang ia lakukan ialah dengan cara memberikan <i>assessment</i> terlebih dahulu, mencari tau apa penyebab dan</p>

<p>stres akademik selama pembelajaran daring?</p>	<p>memberikan bimbingan karir, jadi kita harus telusuri dulu latar belakang masalahnya, kita harus bisa menganalisa, walaupun dengan kondisi daring seperti ini, namun kita harus mampu. Dan kita harus kerja sama, antara sekolah dengan orang tua, karena ini menyangkut prestasi untuk sekolah dan untuk orang tua, dan selama ini kita masa-masa daring, ketika kerja sama itu berlangsung tidak mengalami kesulitan. Tetap ada respon yang positif dari keluarga dan orang tua.</p>		<p>latar belakang siswa tersebut mengalami stres akademik saat belajar daring. Setelah diketahui penyebab dan latar belakang permasalahan siswa tersebut barulah guru BK memberikan bantuan pelayanan BK yang tepat sesuai dengan permasalahan siswa tersebut, dan tidak lupa pula guru BK tetap membangun kerja sama yang baik dengan pihak sekolah dan orang tua. Adapun narasumber kedua mengatakan solusi yang ia berikan yakni memberikan nasihat, himbauan, mengingatkan secara langsung maupun online serta memantau perkembangan siswa setelah diberikan bantuan tersebut.</p>
---	--	--	--

Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas

PERTANYAAN	JAWABAN NARASUMBER
	Ibu YL
Dalam pembelajaran daring ibu menggunakan aplikasi apa?	Biasanya ibu menggunakan <i>Whasapp</i> dan <i>Zoom</i> , tapi untuk berkomunikasi dengan peserta didik dan orang tua ibu menggunakan <i>Whatsapp</i> .
Apakah ibu sudah membuat RPP pembelajaran daring, sebelum pembelajaran secara daring berlangsung?	Dalam pembelajaran secara daring ini, ibu selalu membuat RPP daring yang biasanya RPP dibuat dari awal semester. Untuk RPP daring ini ibu buat dalam bentuk satu lembar, untuk isi dari komponen RPP nya berdasarkan contoh RPP daring yang ibu liat dari panduan dan dari internet
Apakah dalam pembelajaran daring ibu mempersiapkan media pembelajaran?	Sudah, ibu membuat video pembelajaran atau kadang ibu mencari video pembelajaran di <i>Youtube</i> yang sesuai dengan materi kemudian ibu bagikan melalui <i>Whatsapp</i>
Apakah ibu sudah mempersiapkan bahan ajar berupa materi pembelajaran sebelum proses pembelajaran berlangsung?	Sudah, saya mempersiapkan media dan materi yang akan saya sampaikan
Metode pembelajaran apa yang ibu gunakan dalam pembelajaran daring?	Metode yang ibu gunakan yaitu metode ceramah dan metode penugasan
Pendekatan apa yang ibu gunakan dalam pembelajaran daring?	Pendekatan yang ibu lakukan yaitu dengan memberikan motivasi agar peserta didik tetap semangat meskipun belajar online. karena motivasi peserta didik cenderung menurun
Bagaimana kesiapan siswa dalam pembelajaran secara daring?	Kesiapan siswa sudah cukup baik. setiap pembelajaran mereka selalu melakukan persiapan seperti buku, Handphone dan alat tulis lainnya
Apakah kendala yang ibu temui dalam pembelajaran daring?	Kendala yang ibu temui sejauh ini tidak ada nak, karena kami sudah mengikuti pelatihan guru kreatif yang diadakan sekolah, sehingga kami sudah memiliki bekal.
Bagaimana kesiapan ibu dalam melaksanakan pembelajaran secara daring?	Kesiapan guru yaitu dengan mengikuti pelatihan guru kreatif yang diadakan di sekolah, hal itu dilakukan untuk membekali guru dalam melaksanakan pembelajaran daring

Bagaimana koneksi internet di sekolah dan di rumah ibu, apakah mendukung proses pembelajaran secara daring?	Cukup bagus kalau di sekolah di sediakan <i>wifi</i> , sedangkan di rumah menggunakan paket pribadi dan kondisi jaringan internet di rumah juga cukup bagus
Apakah sarana dan prasana seperti <i>handphone</i> dan <i>laptop</i> sudah tersedia?	Sudah, semua sarana dan prasarana sudah tersedia semua.
Bagaimana kemampuan siswa dalam menggunakan media pembelajaran <i>online</i> ?	Peserta didik sudah cukup mahir menggunakan media elektronik seperti <i>handphone</i> karena mereka memang sudah terbiasa menggunakan <i>handphone</i> dalam kesehariannya
Bagaimana karakteristik siswa dalam pembelajaran daring?	Ada yang disiplin dalam pembelajaran. ada juga yang sulit di atur dan harus dibujuk orang tuanya
Ketika proses pembelajaran daring berlangsung melalui <i>video call</i> atau <i>zoom</i> apakah ibu mengawasi setiap siswa?	Iya. ibu selalu memantau peserta didik dalam pembelajaran daring
Bagaimana bentuk penilaian/evaluasi yang dilakukan guru dalam pembelajaran daring?	Pelaksanaan evaluasi dilakukan melalui <i>Whatsapp</i> .

Lampiran 5 Surat Izin Riset Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
 FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371
 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683

Nomor : B-10675/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/06/2021

08 Juni 2021

Lampiran : -

Hal : Izin Riset

Yth. Bapak/Ibu Kepala SMP Negeri 1 Binjai

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama : Wahfuuddin Rambe
NIM : 0303171065
Tempat/Tanggal Lahir : Kwala Begumit, 11 Desember 1999
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Jalan Nusa Indah Blok L 22, Perumnas Taman Kwala Damai,
 Kwala Begumit. Kecamatan Binjai, Kabupaten Langkat.

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat., guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:

Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 08 Juni 2021

a.n. DEKAN

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling
 Pendidikan Islam



Digitaly Signed

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi

NIP. 198212092009122002

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

info : Silahkan scan QRCode diatas dan klik link yang muncul, untuk mengetahui keaslian surat

Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 BINJAI**

Jl. S. Parman Kwala Begumit Kecamatan Binjai – Kab langkat Kode Pos 20761
Telp. ☎ (061) 8891060

SURAT KETERANGAN

Nomor : 078 / I05.3/SMP.16/KS/2021

Lamp : -

Hal : Keterangan Penelitian

Dengan Hormat,

Berdasarkan Surat dari UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN nomor : B-10675/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/06/2021 tanggal 08 Juni 2021, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama : **WAHFIUDDIN RAMBE**
 N I M : 0303171065
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : **Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.**

Adalah benar telah melakukan penelitian tersebut pada tanggal 10 Juni s/d 05 Juli 2021.

Demikian Surat ini kami sampaikan semoga dapat dimaklumi dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kwala Begumit, 06 Juli 2021
Kepala SMP Negeri 1 Binjai



G.L.T.O., S.Pd, M.Pd
NIP.196409101990011001



Lampiran 7 Kartu Perbaikan Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Willièm Iskandar Pasar V Telp. 6615683 - 6622925 Fax. 6615683 Medan Estate 203731,
 Email ; fitk@uinsu.ac.id

KARTU PERBAIKAN SKRIPSI

NAMA : WAHFIUDDIN RAMBE
NIM : 0303171065
JURUSAN : BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TANGGAL SIDANG : 30 AGUSTUS 2021
JUDUL SKRIPSI : STRES AKADEMIK SISWA SELAMA PEMBELAJARAN
 DARING DI SMP NEGERI 1 BINJAI KABUPATEN
 LANGKAT SERTA IMPLIKASINYA DALAM
 BIMBINGAN DAN KONSELING

NO	PENGUJI	BIDANG	PERBAIKAN	PARAF
1.	Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi	Hasil	Tidak Ada	
2.	Suhairi, ST., MM	Metodologi	Tidak Ada	
3.	Abdul Aziz Rusman, Lc, M.Si., Ph.D	Pendidikan	Tidak Ada	
4.	Dr. Akmal Walad Ahkas, MA	Agama	Tidak Ada	

Medan, September 2021

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH

Sekretaris

Alfin Siregar, M. Pd.I
 NIP. 198607162015031002

Lampiran 8 Hasil Cek Plagiasi Turnitin

wahfiuddin

ORIGINALITY REPORT

18%	18%	4%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsu.ac.id Internet Source	6%
2	core.ac.uk Internet Source	5%
3	repository.unp.ac.id Internet Source	1%
4	text-id.123dok.com Internet Source	1%
5	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
6	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
7	www.jurnal.unma.ac.id Internet Source	<1%
8	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
9	journals.upi-yai.ac.id Internet Source	<1%

Lampiran 9 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Williem Iskandar Pasar V 20371 telb. 6615683-6622925 Fax 6615683, Email: bki.fik.uinsu.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

B-23903/ITK/ITK.IV.8/KS.02/10/2021

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Wahfiuddin Rambe
NIM : 0303171065
Judul Skripsi : Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai
Kabupaten Langkat Serta Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses uji deteksi plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dengan hasil 18%.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 25 Oktober 2021

/ a.n. Dekan
Ka. Prodi BKPI

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 19821209 200912 2 002

Tembusan :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sumatera Utara Medan

Lampiran 10 Biodata

BIODATA

A. Data diri

Nama Lengkap	: Wahfiuddin Rambe
No KTP	: 1205051112990001
T. Tanggal Lahir	: Kwala Begumit, 11 Desember 1999
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Keawarganegaraan	: Indonesia
Status	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Jl. Nusa Indah Blok L.22 Kw. Damai
RT/RW	: -
Desa/Kelurahan	: Kwala Begumit
Kecamatan	: Binjai
Kabupaten	: Langkat
Alamat Domisili	: Jl. Damar Blok X No.11 Perumahan Medan Estate
Alamat E-Mail	: whfddn@gmail.com
No. Hp	: 0852 7083 6840
Anak Ke dari	: 3 dari 3 bersaudara



B. Riwayat Pendidikan

SD	: SD Negeri 0505178	2004-2009
SLTP	: SMP Negeri 1 Binjai	2009-2012
SLTA	: MAN Kota Binjai	2012-2015
SK. Ijazah	: No. 906 Tanggal 13 Februari 2017	
No. Ijazah	: MA.036/02.75/PP.01.1/036/2017	

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama : (Alm) Partahian Rambe, S.Pd.I
 T. Tanggal Lahir : Batang Garut, 04 April 1959
 Pekerjaan : Guru
 Pendidikan Terakhir : S1
 No. Hp : 0813 7525 8408
 Gaji/Bulan : -
 Suku : Batak

2. Ibu

Nama : Yusnizar Lubis, S.Pd
 T. Tanggal Lahir : Binjai, 07 Agustus 1963
 Pekerjaan : Guru PNS
 Pendidikan Terakhir : S1
 No. Hp : 0813 7084 6028
 Gaji/Bulan : Rp. 5.300.000
 Suku : Batak

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Stambuk : 2017
 Tahun keluar : 2021
 Dosen PA : Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
 Dosen SKK : Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
 Tgl Seminar Proposal : 11 Mei 2021
 Tgl Uji Komprehensif : 18 Juni 2021
 Tgl Sidang Munaqasah : -
 IP : Sem I : 3,80
 Sem II : 3,91
 Sem III : 3,91
 Sem IV : 4,00
 Sem V : 3,78

Sem VI : 4,00
Sem VII : 4,00
IPK : 3,91
Pembimbing skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
Pembimbing skripsi II : Suhairi, ST., MM
Judul Skripsi : Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran
Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat
dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling



Wahfiuddin Rambe
NIM. 0303171065



Gambar 3 : Wawancara bersama dengan Koordinator BK



Gambar 4 : Wawancara bersama dengan Guru BK



Gambar 5 : Wawancara bersama dengan Guru BK



Gambar 6 : Wawancara bersama dengan Siswa (1)



Gambar 7 : Wawancara bersama dengan Siswa (2)



Gambar 8 : Wawancara bersama dengan Siswa (3)



Gambar 9 : Wawancara bersama dengan Siswa (4)



Gambar 10 : Wawancara bersama dengan Siswa (5)



Gambar 11 : Wawancara bersama dengan Siswa (6)



Gambar 12 : Bersama dengan Para Siswa (1)



Gambar 13 : Bersama dengan Para Siswa (2)