



**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA MTsN 3 MEDAN  
HELVETIA**

**SKRIPSI**

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

**OLEH :**

**AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA RITONGA**

**NIM: 33.16.1.015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2020**



**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES**

**AKADEMIK SISWA MTsN 3 MEDAN HELVETIA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat untuk**

**Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan**

**Keguruan**

**Oleh:**

**AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA RITONGA**

**NIM: 33.16.1.015**

**Pembimbing I**

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

**Pembimbing II**

**Suhairi, ST, MM  
NIP. 197706112007101001**

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

Nomor : Istimewa  
Lampiran : -  
Perihal : Skripsi  
A.n Agusrini Najamatussyifa

Medan, Juli 2020  
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 Agusrini Najamatussyifa yang berjudul :

**“PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA MTsN 3 MEDAN HELVETIA”**. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

*Wassalam.*

#### **PEMBIMBING SKRIPSI**

##### **Pembimbing I**

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

##### **Pembimbing II**

**Suhairi, ST, MM**  
**NIP. 197706112007101001**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA RITONGA

NIM : 33.16.1.015

TTL : Sigambal, 28 Agustus 1998

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Lingkungan Perdamean, Kec. Rantau Selatan, Kab.  
Labuhanbatu, Prov. Sumatera Utara.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA MTsN 3 MEDAN HELVETIA”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan

**AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA**  
**NIM. 33.16.1.015**

## ABSTRAK



**Nama** : AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA  
**NIM** : 33161015  
**Fak/Jur** : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/  
Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.  
**Pembimbing II** : Suhairi,ST,MM  
**Judul** :Pelaksanaan Konseling Kelompok  
untuk Mengatasi Stres Akademik  
Siswa MTsN 3 Medan Helvetia

---

**Kunci** : **Konseling Kelompok, Stres Akademik**

Konseling Kelompok adalah proses bantuan menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi pada diri klien dan dapat memberikan solusi terbaik dengan menggunakan asas kerahasiaan bersifat tatap muka dalam situasi berkelompok. Konseling kelompok sangat diperlukan oleh siswa guna membantu terciptanya kondisi suasana belajar yang lebih menyenangkan. Penelitian ini membahas tentang Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk mengatasi Stres Akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui pentingnya konseling kelompok dalam mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia, (2) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dalam menangani siswa yang terindikasi stres akademik.

Skripsi ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) yang bersifat deskriptif, peneliti menggunakan metode tindakan, karena peneliti berusaha memberikan pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa MTsN 3 Medan.

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat berdasarkan siklus I yang telah dilaksanakan peneliti dalam II pertemuan, dimana dalam pertemuan I belum terlihat perubahan yang dialami siswa yang terindikasi stres akademik. Dan pertemuan II terjadi penurunan stres akademik yakni 67% dalam hal ini hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus I sudah mencapai target yang diharapkan yakni 51-74%.

Diketahui Oleh:  
Pembimbing Skripsi I

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

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam penulis hadiahkan kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan kelancaran dalam penulis ini.

Skripsi yang berjudul: **Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia** adalah bukti sebuah usaha kecil dan sederhana penulis yang disusun untuk memenuhi tugas akhir dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari masih ada terdapat kesalahan di dalam skripsi ini, Maka dari itu, penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksanakan dan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih dengan hati yang ikhlas yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II, dan III.
2. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
3. Ibu **Dr.Hj.Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali dari segi penulisan hingga motivasi untuk mendapatkan gelar sarjana dengan berbagai pengetahuan kepada penulis.

4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi** selaku dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Suhairi S.T, 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. Ibu **Sayidah Nst, S.Pd** selaku guru pembimbing yang banyak membantu dalam penelitian serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi **MTsN 3 Medan Helvetia** khususnya adik-adik kelas **VII-2** yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
7. Buya tercinta **H.Yahya, S.Pd,M.Si** dan Ibunda tercinta **Dra. Hj. Wardiatul Fuadi M.Si**, serta uak kandung saya **Mariana Siregar, Dahniar Siregar, Helmiyati Siregar**. Terima kasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan kekuatan penulis untuk bisa mengerjakan skripsi ini dengan tepat waktu.
8. Abang tersayang **Zulfikar Mahmud Wijaya, M.KOM, Fauzan Al-Muammar S.T**, dan **Ahmad Abdul Azizi, M.T** dan Seluruh keluarga besar

telah membuat saya selalu semangat, tersenyum dan termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu .

9. **Unicorn** tersayang dan tercinta, Sahabat seperjuangan di kampung halaman yaitu **Anggi Novita Nasution, Febri Nirwana Pane, Habibah Zaini Siregar, Wahyu Romadhon Siregar, Rahmad Fauzi Lubis, Denni Iqbal**, Terima kasih sahabat ku tercinta yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat dari putih abu-abu hingga selamanya, melewati suka duka bersama, selalu memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman seperjuangan selama di kota Medan **Arfemi Widiya, Bulan Siregar, Halimatun Nisa**, saudara yang memberikan semangat dalam proses penulisan skripsi, semoga kita sama-sama sukses.
11. Tersayang **Iklil Nabila Hayati, Nurul Husna, Yulianti Fitri, Sri Rahmadani Amri**, Terima kasih atas dukungan dan motivasi bahkan kasih sayang satu sama lain antara kita sebagai dorongan untuk terselesaikannya skripsi ini dengan tepat waktu.
12. Teman-teman seperjuangan **BKI-6 Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama merasakan suka maupun duka dan selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi, semoga kita sukses di kemudian hari.
13. Khususnya untuk Diriku **Agusrini Najamatussyifa Ritonga, S.Pd.** Terimakasih sudah bertahan dan sampai saat ini, karena tidak menyerah,



terimah kasih sudah membuka pintu perjuangan dan bisa melanjutkan kejenjang magister.

14. Untuk calon imam ku kelak yang diam-diam mendoakan ku di setiap sujud mu, di manapun kamu berada dan dengan siapa kamu saat ini menjalin cinta atau tetap bertahan dengan keistiqomahan mu, terima kasih banyak semoga kita dipertemukan dalam ikatan halal.

15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimah kasih atas segalanya, Salam cinta dan sayings dari penulis untuk semua yang membaca skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Juli 2020  
Peneliti

**AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA**  
**NIM. 33.16.1.015**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Konseling Kelompok .....	6
1. Defenisi Konseling Kelompok.....	6
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	7
3. Proses Konseling Kelompok .....	8
4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	9
B. Stres Akademik .....	10
1. Defenisi Stres .....	10
2. Defenisi Stres Akademik.....	10
3. Faktor Penyebab Stres Akademik .....	11
4. Gejala Stres Akademik.....	13
5. Aspek- Aspek Stres Akademik .....	14
C. Penelitian Relevan.....	15
D. Pengajuan Hipotesis .....	16

E. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa .....	17
F. Hipotesis.....	17

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Pendekatan Yang Digunakan .....	18
B. Subjek Penelitian.....	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
D. Prosedur Observasi.....	19
E. Pengumpulan Data .....	22
1. Angket .....	23
2. Observasi.....	23
3. Wawancara.....	23
F. Analisis Data .....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Temuan Umum Penelitian.....	27
1. Sejarah Berdirinya MTsN 3 Helvetia Medan.....	27
2. Visi dan Misi MTsN 3 Helvetia Medan.....	28
3. Keadaan Peserta Didik MTsN 3 Helvetia Medan .....	29
B. Uji Hipotesis.....	29
1. Hasil Penelitian Pra-Siklus.....	30
2. Hasil Penelitian Tindakan Siklus I.....	33

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
-----------------------------	-----------

<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>60</b>
-------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. Tempat dan waktu Penelitian .....	19
Tabel 3.2 Nilai respon skala.....	22
Tabel 3.3 Kisi-kisi angket pengumpulan data stres akademik.....	23
Tabel 4.1 Jadwal Jumlah peserta didik .....	29
Tabel 4.2 Hasil analisis angket kelas VII-2 .....	31
Tabel 4.3 Perencanaan Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....	34
Tabel 4.4 Hasil Skor Analisis prasiklus .....	36
Tabel 4.5 Hasil skor angket siklus I .....	39
Tabel 4.6 Perbandingan Penurunan stres akademik.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kajian teoritis .....	16
Gambar 3.1 Skema Siklus Tindakan kelas .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	50
Lampiran 2 .....	53
Lampiran 3 .....	55
Lampiran 4 .....	57
Lampiran 5 .....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah merupakan tempat para peserta didik bertemu dan berkumpul dengan satu tujuan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang diterima dari seorang pendidik. Untuk mendapatkan pengajaran dari seorang pendidik, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dan potensi yang mereka miliki agar mencapai tujuan yang diinginkan. agar dapat mencapai, tujuan akademik tersebut maka peserta didik mampu melakukan kegiatan akademik dengan baik seperti melaksanakan waktu belajar secara optimal.

Berdasarkan UU Nomor 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah dinyatakan bahwa “ketentuan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu sebagaimana dimaksud pada ayat (1), termasuk waktu istirahat selama 0,5 (nol koma lima) jam dalam 1 (satu) hari atau 2,5 (dua koma lima) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu.”<sup>1</sup>

Di Indonesia sudah ditemukan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa semakin tinggi, maka jika tidak di atasi dengan cepat akan mengalami stres, hal ini ditandai dengan ada beberapa sekolah yang memberikan terlalu banyak pelajaran dan waktu belajar semakin lama hingga mengurangi waktu istirahat yang cukup untuk siswa, khususnya di sekolah, siswa banyak menghadapi masalah baik itu masalah pribadi, sosial, dan pendidikan. Di lingkungan sekolah siswa harus bisa menghadapi proses kegiatan belajar mengajar yang di berikan begitu banyak kepada siswa, jika keadaan terus menerus berlangsung mengakibatkan dampak negatif bagi

---

<sup>1</sup>Undang-undang Nomor.23 Tahun 2017, tentang hari sekolah, Pasal 2 ayat 1

perkembangan diri siswa yang mengalami kejadian tersebut, maka perlu adanya tindak lanjut mengatasi stres belajar yang dialami siswa.

Menurut *World Population Review*, kasus bunuh diri yang cukup banyak di kalangan pelajar di Korsel terjadi akibat tuntutan akademik. Sebagian besar keluarga cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis. Ketika anak gagal untuk mencapai target juara yang diterapkan orang tua, anak umumnya mengalami stres berat, merasa memalukan keluarga, sehingga memutuskan untuk mencoba dan melakukan bunuh diri.<sup>2</sup>

Sama halnya dengan siswa MTsN 3 Medan Helvetia disaat sedang melaksanakan observasi PPL 2 pada waktu itu, Observer melihat bahwa ada siswa yang merasakan kejenuhan dengan kurikulum yang ada , setiap pagi siswa merasakan kurang semangat belajar diakibatkan lelahnya mereka menghabiskan waktu di sekolah, Bukan hanya itu, setelah mereka pulang sekolah mereka melanjutkan belajarnya di tempat bimbingan belajar, setiap hari mereka lakukan untuk menuju generasi sukses, dampak yang terjadi adalah konsentrasi belajar yang berkurang akibat kelelahan, pendidik lebih banyak memberikan tugas dirumah, namun, minimnya memberikan penjelasan materi di dalam ruangan, sehingga proses belajar mengajar pendidik hanya berfokus kepada buku, dan kurangnya menggunakan metode bantuan seperti animasi dengan layar infokus ataupun pendidik menggunakan powerpoint, sementara itu pihak sekolah sudah memfasilitasi untuk mendukung proses belajar mengajar, jika pendidik mampu menggunakan fasilitas yang ada siswa lebih memfokuskan perhatiannya dan sedikit mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa.

---

<sup>2</sup>World Population Review, "Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri" CnnIndonesia, No20, 30 Januari 2019.



Bukan hanya itu, kejenuhan ini pernah peneliti rasakan ketika jenjang Madrasah Tsanawiyah, dahulu peneliti diberikan tugas tambahan dari masing-masing pelajaran untuk dikerjakan dirumah, adapun waktu belajar di sekolah mulai pukul 07.15 Wib-17.00 Wib dan di selangi waktu isoma (istirahat,sholat,makan) namun dari pengalaman yang peneliti rasakan, lelahnya waktu belajar ditambah harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pendidik di rumah, selain tugas tambahan ada kew ajiban yang harus di selesaikan peneliti pada waktu itu, seperti setoran surah pendek, hadist, Vocabulary bahasa arab dan inggris, bahkan harus bisa berpidato dua bahasa, peneliti pernah merasakan ketidakmampuan atas kebijakan yang diberikan pihak sekolah, sebagaimana yang terdapat di dalam firman-Nya dalam surat Al Baqarah ayat : 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.(Q.S.Al-Baqarah:286)*<sup>3</sup>

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dan ini merupakan janji Allah, jadi sesungguhnya tidak mungkin Allah membebani hambanya dengan ujian yang tidak sanggup, walaupun banyaknya tugas yang di terima selama di sekolah hingga akhirnya siswa tetap dapat beradaptasi dengan baik dan tidak mengenal stress akademik, salah satu bantuan yang diberikan sekolah dengan adanya pelaksanaan konseling yang dilaksanakan guru bk dengan menggunakan layanan yaitu layanan konseling kelompok.

---

<sup>3</sup>Departemen Agama RI, 2010, *Al-qur'an Dan Terjemahan*, Bandung : Diponegoro,hlm.46.

penelitian ini penting dikaji untuk mengungkap mengenai Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa Madrasah Tsanawiyah. Hal ini dilakukan untuk mencegah stres akademik yang dirasakan oleh siswa sehingga dapat menjalankan proses belajar mengajar disekolah dengan tenang dan bahagia untuk siswa kedepannya.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari penjelasan latar belakang masalah di atas, ditemukan masalah-masalah yang dapat dikaji dalam penelitian ini. Adapun masalah yaitu : Tidak ada solusi untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia, Layanan konseling kelompok belum berjalan secara efektif, serta kejenuhan belajar membuat siswa menjadi tidak semangat belajar.

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Mengetahui Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia.

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat baik dalam pengembangan bidang lainnya. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

## **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini semoga dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dengan menggunakan layanan konseling kelompok mengatasi stress akademik.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini semoga dapat menambah wawasan Seluruh pendidik sekolah dalam mengembangkan srategi belajar untuk memberikan pengaruh positif kepada peserta didik selama proses belajar mengajar dan membantu mengurangi tingkat stres akademik.
- b. Bagi Guru BK, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam melaksanakan tugasnya dan memberikan layanan sesuai permasalahan yang dialami siswa.
- c. Bagi Siswa, semoga hasil penelitian ini mendorong siswa lebih aktif dalam kegiatan bimbingan konseling dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Konseling Kelompok

##### 1. Defenisi Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>4</sup>

Menurut Bimo, konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>5</sup> Adapun seorang konselor sebagai perantara yang untuk dapat memahami petunjuk Allah swt dapat menyelesaikan masalah klien, sebagaimana yang terdapat di dalam firman-Nya dalam surat Al Maidah : 35

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي  
سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya :*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya.(Q.S.Al-hujurat : 11)*<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup>Prayitno dan Ermann Amti,2013,*Dasar-dasar Bimbingan Konseling*.,Jakarta : Rineka Cipta. hlm. 100.

<sup>5</sup>Tarmizi.2018.,*Bimbingan Konseling Islam*, Medan : Perdana Publishing,hlm.21.

<sup>6</sup> Departemen Agama RI, 2010, *Al-qur'an Dan Terjemahan*, Bandung : Diponegoro,hlm.113

Adapun maksud ayat di atas , seseorang yang memiliki permasalahan yang begitu banyak, namun tidak dapat di selesaikan secara pribadi, maka konselorlah orang yang mampu menyelesaikan bahkan meringankan beban atas izin Allah swt, sampai benar-benar klien tidak lagi merasakan beratnya permasalahan yang dialaminya dan klien dapat mendekatkan diri kepada sang pencipta-Nya.

Konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.<sup>7</sup>

Menurut Juntika Nurihsan, konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>8</sup>

Dari beberapa defenisi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa Konseling merupakan proses bantuan menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi pada diri klien dan dapat memberikan solusi terbaik dengan menggunakan asas kerahasiaan bersifat tatap muka bersifat berkelompok.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Adapun tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- a. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- b. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien.
- c. Merubah prilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- d. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.

---

<sup>7</sup>Salahuddin, 2010, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung : Pustaka Setia, hlm. 15.

<sup>8</sup> Kurnanto, Edi, 2014, *Konseling Kelompok*, Yogyakarta : Alfabeta, hlm.7.

- e. Menciptakan dinamika social yang berkembang intensif.
- f. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.<sup>9</sup>

Sementara itu tujuan bimbingan konseling islam antara lain :

- a. Agar individu memiliki kemampuan intelektual yang diperlukan dalam pekerjaan dan karirnya.
- b. Agar memiliki kemampuan dalam pemahaman, pengelolaan, pengendalian.
- c. Agar memiliki pengetahuan atau informasi tentang lingkungan.
- d. Agar mampu berinteraksi dengan orang lain.
- e. Agar mampu mengatasi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Agar dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan kaidah-kaidah ajaran Islam yang berkaitan dengan pekerjaan dan karirnya.<sup>10</sup>

Adapun kesimpulan dari beberapa tujuan diatas yaitu (1) Memberikan solusi kepada klien dari permasalahannya,(2) Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam pelajaran,(3) Merubah prilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki klien,(4) Membantu mengembangkan kemampuan klien,(5) Mampu bersosial di lingkungan dan luar sekolah.

### **3. Proses Konseling Kelompok**

Menurut Corey Tahap konseling kelompok terdiri dari :

- a. *Initial stage*, ditandai dengan orientasi dan penajakan selama sesi awal.

---

<sup>9</sup> Lubis, Namora Lumongga, 2011, *Memahami Dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, Jakarta : Kencana, hlm.205.

<sup>10</sup>Ibid, Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*,hlm.37.

- b. *Transitionstage*, ditandai dengan penanganan konflik, pertahanan
- c. *Working stage*, ditandai dengan penanganan isu-isu pribadi yang memaksa dan menerjemahkan isu-isu tersebut ke dalam pendidikan, baik di dalam kelompok maupun diluar kelompok,
- d. *Final stage*, tahap konsolidasi dan berlangsung pada tahap akhir.<sup>11</sup>

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa proses konseling kelompok yaitu (1) Tahap awal yaitu menjelaskan tujuan umum untuk dicapai selama melaksanakan layanan, (2) Tahap Pertengahan yaitu diskusi dan saling berbagi pendapat dan pengalaman dari klien bahkan konselor serta memecahkan suatu masalah sehingga mendapatkan solusi dari permasalahan tersebut, (3) Tahap pengakhiran yaitu menyimpulkan dari permasalahan selama proses konseling dan menekankan komitmen yang kuat kepada klien.

#### **4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok**

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok, maka fungsi konseling kelompok terdiri :

1. Layanan Kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.
2. Layanan Preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Nursalim, Mochamad., 2018, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Erlangga, hlm. 116.

<sup>12</sup>Ibid, Edi, Kurnanto, *Konseling Kelompok*, hlm.9

## **B. Stres Akademik**

### **1. Defenisi Stres**

Menurut Mulyadi stres merupakan keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat secara emosi maupun mental.<sup>13</sup> Stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.<sup>14</sup>

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.<sup>15</sup> Stres adalah suatu gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu.<sup>16</sup>

Dapat disimpulkan dari pendapat di atas bahwa stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidakmampuan antara situasi yang diinginkan dengan harapan individu, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya beban yang diterimanya.

### **2. Defenisi Stres Akademik**

Menurut Desmita, stres akademik yaitu merupakan kondisi atau perasaan tidak nyaman yang peserta didik rasakan akibat tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga dapat memicu terjadinya ketegangan fisik, dan psikologis,

---

<sup>13</sup>Mulyadi, 2017, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Radar Jaya Offset. Hlm. 103.

<sup>14</sup> Anoraga, Panji, 2009, *Psikologi Kerja*, Jakarta : Rineka Cipta, Hlm.108.

<sup>15</sup> Widyastuti, Palupi, 2004, *Manajemen Stres*, Jakarta : Egc, hlm.2.

<sup>16</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta : Kencana.



serta perubahan tingkahlaku yang mempengaruhi prestasi belajar<sup>17</sup>.Stres akademik adalah stres berupa ketegangan- ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yaitu dari kegiatan belajar peserta didik di sekolah yang mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran peserta didik, mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkahlaku (Nurmaliyah)

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.<sup>18</sup>

Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka bisa diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah kondisi tekanan yang dirasakan oleh seseorang akibat pandangan terhadap suatu kondisi akademik yang menjadi beban pada diri individu.

### **3. Faktor-Faktor Stres Akademik**

Menurut Puspitasari dan Gunawati dkk, faktor stres akademik yaitu:

#### **a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik**

Individu yang berfikir 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.

---

<sup>17</sup>Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019), Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii smp, *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 102-116.

<sup>18</sup>Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017).Konsep stres akademik siswa.*Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

#### 1) Kepribadian

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

#### 2) Keyakinan

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

#### 3) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik 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.

#### 4) Tekanan untuk berprestasi tinggi

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

#### 5) Dorongan status social

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

#### 6) Orangtua saling berlomba

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

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu ada dua faktor internal dan eksternal, dua faktor ini sangat mempengaruhi stres akademik.

### **4. Gejala stres akademik**

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

#### a. Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan

akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

b. Gejala Fisik

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

c. Gejala emosi

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

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

## **5. Aspek-aspek stres akademik**

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

- a. Aspek fisiologi mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki.
- 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.
- c. Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan emosi seseorang terhadap suatu objek.

- d. Aspek konatif merupakan aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan.<sup>19</sup>

### C. Penelitian Yang Relevan

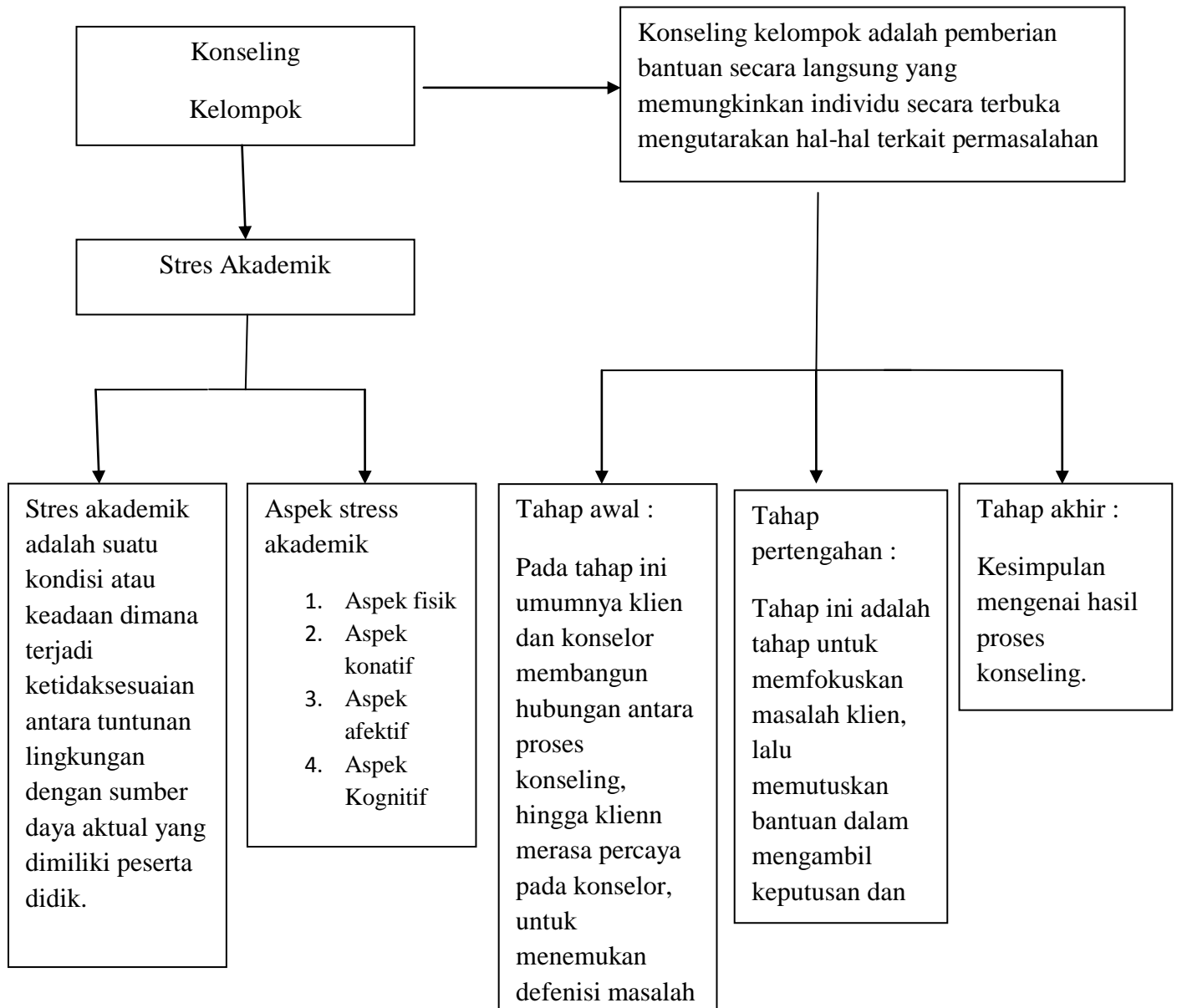
Adapun penelitian relevan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahma Dena, dkk. “ Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakhulu T.P 2014/2015. Kaitannya penelitian tersebut adalah sama-sama mengatasi stres akademik menggunakan konseling kelompok. Namun, perbedaannya dengan penelitian peneliti adalah peneliti kali ini menggunakan tahap konseling kelompok online atau virtual dari video call.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sartono, dkk “ Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Instruction Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 7 Palu”. Kaitannya penelitian tersebut adalah sama-sama mengatasi stres akademik. Namun, perbedaannya dengan penelitian peneliti menggunakan konseling kelompok online dan hanya dilakukan melalui video call dan lokasi penelitian ini di MTsN 3 Medan Helvetia.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nella Rizqi Vania, dkk “ Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stress Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP”. Kaitannya penelitian tersebut adalah sama-sama mengatasi stress akademik dan penelitian diatas menggunakan layanan konseling kelompok self management untuk membantu pengurangan stress akademik yang dialami siswa, dan layanan yang diberikan berlokasi di MTsN 3 Medan Helvetia.

---

<sup>19</sup>Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), 56-70.

#### D. Kajian Teoritis



Gambar .1 Kajian Teoritis

### **E. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa.**

Fenomena yang terjadi sekarang di dunia pendidikan adalah kejenuhan siswa terhadap banyaknya pelajaran yang diberikan dan harus di selesaikan semaksimal mungkin, Pendidikan merupakan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah dengan tersusun dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang kondusif, namun, disisi lain semakin banyaknya mata pelajaran yang disiapkan sekolah untuk melaksanakan proses belajar, siswa harus terus belajar agar tidak ketinggalan pelajaran, terlalu padat waktu yang mereka dapatkan mengurangi waktu istirahat siswa tersebut dan membuat siswa merasakan terbebani pelajaran dan mengalami stres.

Berdasarkan uraian diatas, dalam upaya mengatasi stres akademik siswa maka dilaksanakan bimbingan konseling dengan menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa, tujuannya adalah untuk membantu siswa mengurangi beban yang dirasakannya sehingga siswa dapat menjalankan aktifitasnya setiap hari tanpa merasakan kejenuhan belajar

### **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menemukan hipotesis penelitian yaitu “Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan Yang Digunakan

Pendekatan ini sesuai dengan latar belakang masalah yaitu dengan penelitian tindakan (*action research*). Maka demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian bersifat deskriptif, alasan peneliti menggunakan metode tindakan, karena peneliti berusaha memberikan pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu Pelaksanaan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia. PTBK adalah penelitian mengenai suatu tindakan yang dilakukan pada sebuah kelas/tempat khusus dengan tujuan memperbaiki mutu layanan. Guru pembimbing atau konselor menginginkan terjadinya perbaikan, peningkatan, dan perubahan pelayanan yang baik agar tujuan pelayanan dapat dicapai secara optimal. Penelitian ini dirancang khusus oleh guru pembimbing atau konselor untuk peningkatan kualitas layanan yang dilaksanakan disekolah.<sup>20</sup>

#### B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam PTBK ini adalah siswa kelas VII MTsN 3 Medan Helvetia Tahun ajaran 2019/2020, Adapun subyek penelitian ini menggunakan purposive sampel yaitu sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Yakni 8 siswa yang terindikasi mengalami stres akademik.

---

<sup>20</sup>Karneli, Yeni dan Suko Budiono, 2018, *Panduan Penelitian tindakan Bidang Bimbingan dan konseling*, Bogor : Graha cipta, hlm.19.



### C. Tempat Dan Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan 2020						
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Tahap Persiapan penelitian							
	a. Penyusunan dan Pengajuan Judul	■						
	b. Pengajuan Proposal	■	■					
	c. Perijinan penelitian	■	■	■				
2.	Tahap Pelaksanaan							
	a. Pengumpulan Data		■	■	■			
	b. Analisis Data		■	■	■			
3	Tahap penyusunan laporan							

**Tabel 3. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat penelitian ini dilakukan di kelas VII MTsN 3 Medan Helvetia
2. Kegiatan penelitian ini direncanakan dimulai pada bulan Januari 2020 sampai dengan Maret 2020

### D. Prosedur Observasi

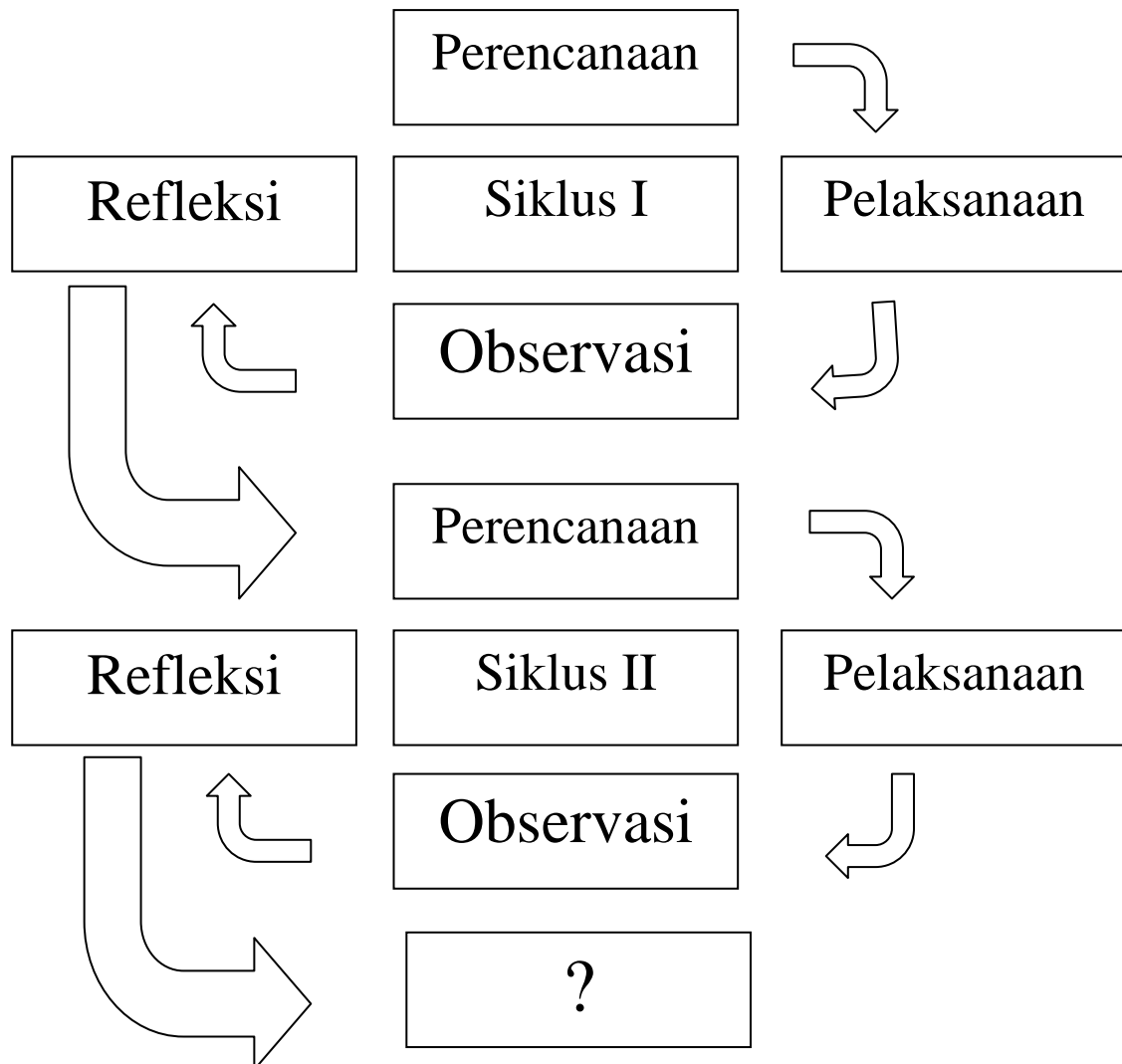
Adapun prosedur penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan model siklus yang dikemukakan oleh Kemmis dan MC Taggart dalam buku Yeni & suko. Setiap siklus terdiri atas empat tahap yaitu:

1. Perencanaan merupakan rencana tindakan disusun untuk menguji secara hipotesis tindakan yang ditentukan.
2. Pelaksanaan merupakan pelaksanaan dari semua rencana yang telah dibuat.
3. observasi proses pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

4. refleksi atau evaluasi dilakukan oleh peserta yang terkait dengan suatu tindakan yang dilaksanakan.

pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada alur tindakan berikut :

**Gambar 3.1 Skema Siklus Tindakan Kelas**



Adapun tahapannya adalah sebagai berikut :

**a. Desain Penelitian Untuk Siklus 1**

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini tindakan yang dilakukan adalah pemberian angket siswa mengenai stres akademik dari Lakaev, hal ini untuk

melihat seberapa tinggi tingkat kejuhan belajar pada mereka. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Mengatur pertemuan dengan peserta layanan
- b) Menyusun rencana pelaksanaan (RPL) serta materi konseling kelompok siklus 1
- c) Mempersiapkan kegiatan layanan kelompok dengan mempersiapkan bahan materi, daftar hadir, dan angket.
- d) Menyediakan laporan angket siswa

Selanjutnya masuk ketahap 2 yaitu :

## 2) Tahap Pelaksanaan Tindakan

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

- a) Guru BK mengucapkan salam dan menghimbau peserta untuk berdoa secara bersama sebelum melakukan layanan
- b) Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selama beberapa menit kedepan.
- c) Guru BK menyampaikan materi yang telah disusun sebelumnya
- d) Guru BK melakukan tanya jawab kepada peserta didik dan melakukan evalusai.

## 3) Observasi

Tahap ini dilaksanakan kegiatan terhadap proses pemberian konseling dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan. Perhatian siswa dalam mendengarkan yang disampaikan oleh Peneliti melalui video

call, dan peneliti menganalisa peningkatan pemahaman melalui hasil evaluasi diri siswa.

#### 4) Tahap Refleksi

Setelah melakukan observasi, selanjutnya masuk ke tahap refleksi di mana proses ini memberikan layanan dan hasil yang sudah didapatkan, dalam tahap ini dilakukan penilaian tindakan yang sudah dilaksanakan sebelumnya, jika hasil yang diperoleh sudah mencapai titik keberhasilan

### E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah bagaimana peneliti menggunakan metode setepat-tepatnya untuk memperoleh data, dengan cara-cara menyusun alat-alat pembantunya, yaitu instrumen. Stres akademik dapat diketahui dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Lakaev, yaitu: (1) fisiologis; (2) kognitif; (3) afektif; (4) konatif.

Dengan menggunakan skala likert, maka variabel dalam penelitian ini dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator yang terukur tersebut dapat dijadikan pertanyaan dan pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Dalam penelitian ini terdapat lima tipe alternatif instrumennya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Nilai Respon Skala Stres Akademik**

No.	Respon	Nilai
1.	Tidak Pernah (TP)	1
2.	Jarang (JR)	2
3.	Kadang-Kadang (KD)	3

4.	Sering (SR)	4
5.	Selalu (SL)	5

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik**

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

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

### **1. Angket/kuesioner**

Kuesioner atau angket adalah suatu teknik atau cara memahami siswa dengan mengadakan komunikasi tertulis, yaitu dengan memberikan daftar pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden secara tertulis pula. Angket salah satu teknik pengumpulan data atau informasi tentang sesuatu yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh beberapa responden.

Angket ini diberikan di awal pelaksanaan siklus dan dilakukan untuk mengetahui seberapa stres akademik siswa di kelas VII. Untuk menyusun dan mengembangkan instrumen maka peneliti terlebih dahulu membuat kisi-kisi instrumen. Angket yang digunakan dalam penelitian ini yakni angket mengenai perilaku *stres akademik*.

### **2. Observasi**

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

### **3. Wawancara**

Wawancara dilakukan untuk menanyakan tentang pemahaman dan keaktifan siswa dalam proses konseling.

## F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif, penilaian yang dilakukan pada penelitian ini menjelaskan tentang mengatasi stres akademik di Sekolah dari hasil pengamatan proses layanan konseling kelompok peneliti berdasarkan hasil angket, observasi, wawancara dan dokumentasi secara deskriptif. Untuk mengetahui adanya perubahan perilaku *stres akademik* siswa melalui layanan kelompok dapat dilihat dari beberapa persentase tingkat keberhasilan yang ingin dicapai, Menentukan kategori jawaban responden terhadap masing-masing alternatif jawaban apakah stres akademik dapat diatasi dengan layanan konseling kelompok. Dikategorikan dari sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah. Dan menentukan interval dengan cara berikut:

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

Adapun Kriteria penilaian dari setiap siklus adalah:

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

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

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

Dimana P = jumlah perubahan peningkatan siswa

F = jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = jumlah siswa

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



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Temuan Umum Penelitian

##### 1. Sejarah Berdirinya MTsN 3 Helvetia Medan

Madrasah pertama kali berdiri pada tahun 1997 dengan nama Madrasah Diniyah Awaliyah yang dikelola oleh Badan Kenaziran Masjid Nurul Iman bersama masyarakat Islam di lingkungan Perumahan Helvetia. Banyak dukungan dan permintaan masyarakat sekitar agar di dirikan Madrasah Tsanawiyah Negeri yang sejajar dengan sekolah umum ( SMP), Maka pihak Departemen Agama (Kementrian Agama) menerbitkan Madrasah Tsanawiyah yang sebelumnya Madrasah Diniyah Awaliyah, yang beralamatkan di Jalan Melati 13 BLOK X Perumnas Helvetia Medan dimana posisinya bersebelahan dengan Masjid Nurul Iman.

##### *a. Profil Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Helvetia Medan.*

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1) Nama Madrasah         | : MTsN 3 HELVETIA MEDAN        |
| 2) NSM                   | : 2111270003                   |
| 3) NPSN                  | : 10264578                     |
| 4) Akreditasi            | : A                            |
| 5) Izin Operasioanal     | : 107 Tahun 1997               |
| 6) Alamat Madrasah       | :Jalan Melati 13 Blok X        |
| 7) Kecamatan             | : Helvetia Tengah              |
| 8) Kabupaten/ Kota       | : Medan                        |
| 9) NPWP                  | : 001983477124000              |
| 10) Nama Kepala Madrasah | : Dra.Hj.Cici Mahruliana,M.Si. |

11) Website : mtsntigamedan@sch.id

12) Nomor Telepon : 061-8472306

**b. Identitas Guru Bimbingan Konseling**

1) Nama : Nursyaidah Nst, S.Pd

2) Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 23 Juni 1991

3) Status : Menikah

4) Pendidikan :

1) SD 067240 Tembung

2) SMPN 29 Medan

3) SMAN 11 Medan

4) Universitas Negeri Medan

**2. Visi dan Misi MTsN 3 Helvetia Medan.**

**a. Visi Madrasah**

*“Menjadi Madrasah yang unggul dalam berkualitas berdasarkan IMTAQ dan Berkarakter bangsa “*

Agar terwujudnya visi Madrasah tersebut terdapat beberapa indikator yaitu :

1) Terwujudnya lulusan Madrasah yang berkualitas.

2) Terwujudnya proses pembelajaran yang Islami dan Berkualitas.

3) Terwujudnya tenaga pendidik dan kependidikan yang populis berkualitas.

4) Terwujudnya sarana dan prasarana Islami dan berwawasan.

### **b. Misi Madrasah**

- 1) Membentuk akhlaqul karimah di kalangan siswa, guru dan pegawai.
- 2) Membina, mengembangkan peningkatan kualitas IMTAQ siswa, guru dan pegawai secara berkesinambungan.
- 3) Mengembangkan, meningkatkan kualitas IPTEK siswa, guru dan pegawai.
- 4) Mengembangkan, menyempurnakan sarana dan prasarama pembelajaran siswa.
- 5) Menciptakan lingkungan sehat, kondusif dan bernuansa Islami.

### **3. Keadaan Peserta Didik MTsN 3 Helvetia Medan**

Rincian peserta didik MTsN 3 Helvetia Medan berlokasi di Jalan Melati 13 Blok X Perumnas Helvetia, Berjumlah 669 peserta didik sebagai berikut :

**Tabel 4.1. Jumlah Peserta Didik**

<b>No</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
<b>1</b>	<b>Laki-Laki</b>	<b>294</b>
<b>2</b>	<b>Perempuan</b>	<b>373</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>667</b>

Sumber data : Dokumen dari Tata usaha MTsN 3 Medan Helvetia

### **B. Uji Hipotesis**

Dari hasil penelitian ini pada bab disajikan dengan menampilkan analisis deskriptif dan analisis kualitatif dari data yang sudah didapatkan. Analisis ini dilakukan untuk memperoleh sebuah gambaran umum dan

menyeluruh dari bentuk objek, subjek, informasi, bahkan peristiwa-peristiwa yang terjadi pada saat pelaksanaan tindakan, hasil observasi, refleksi dan evaluasi.

Sebelum peneliti menjelaskan pra siklus, lebih baiknya peneliti mendeskripsikan subjek penelitian terlebih dahulu. Subjek penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas VII-2 MTsN 3 Medan Helvetia yang berjumlah keseluruhan 32 orang siswa di dalam satu kelas, 7 siswa yang mengalami kondisi stres akademik tinggi, namun hanya 3 orang saja yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian ini. Peneliti menentukan subjek yang akan diteliti dengan melihat hasil instrument persiklus yang diberikan, untuk memberikan layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres akademik.

### **1. Hasil Penelitian Pra-Siklus**

Sebelum peneliti melakukan suatu tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling di Madrasah tersebut mengenai seberapa tinggi tingkat stress yang dialami siswa MTsN 3 Medan Helvetia, dan apakah layanan konseling kelompok sudah pernah di terapkan di Madrasah tersebut, dan apakah pelajaran yang terlalu padat membuat siswa jenuh akan pendidikan. Dari hasil observasi peneliti lakukan terdapat siswa yang harus menerima tuntutan dari lingkungan keluarga untuk berprestasi baik, maka dari itu peneliti melakukan observasi di kelas VII-2.

Untuk mengetahui identifikasi suatu masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket di kelas VII-2 yaitu salah satu kelas

yang akan dijadikan objek bagi peneliti. Dan peneliti membagikan angket ke masing-masing siswa dengan catatan jangan saling lihat satu sama lain, di isi lembaran tersebut sampai selesai sesuai masalah yang dialami siswa, setelah itu peneliti mengumpulkan angket dan menganalisis data hasil angket tersebut, Dari angket tersebut peneliti memperoleh hasil sebagai berikut : Untuk kategori rendah, sedang, dan tinggi, dapat digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur sebagai berikut :

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

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{94-33}{3} \\ &= 20,3 \end{aligned}$$

Keterangan :

Rendah :  $33 + 20,3 = 53,3$  (Dibulatkan 53)

Sedang :  $53,3 + 20,3 = 73,6$  (Dibulatkan 74)

Tinggi :  $73,6 + 20,3 = 93,9$  (Dibulatkan 94)

Berikut ini hasil analisis angket stres akademik dari prasiklus sebelum diberikan layanan konseling kelompok sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Hasil Analisis Angket Kelas VII-2**

No	Nama	Skor Angket	Kriteria
1	Respon 1	42	Rendah
2	Respon 2	35	Rendah
3	Respon 3	76	Tinggi
4	Respon 4	57	Sedang
5	Respon 5	58	Sedang

6	Respon 6	62	Sedang
7	Respon 7	32	Rendah
8	Respon 8	44	Rendah
9	Respon 9	54	Sedang
10	Respon 10	52	Rendah
11	Respon 11	94	Tinggi
12	Respon 12	33	Rendah
13	Respon 13	43	Rendah
14	Respon 14	35	Rendah
15	Respon 15	33	Rendah
16	Respon 16	36	Rendah
17	Respon 17	38	Rendah
18	Respon 18	94	Tinggi
19	Respon 19	36	Rendah
20	Respon 20	45	Rendah
21	Respon 21	88	Tinggi
22	Respon 22	43	Rendah
23	Respon 23	40	Rendah
24	Respon 24	41	Rendah
25	Respon 25	65	Sedang
26	Respon 26	53	Rendah
27	Respon 27	68	Sedang
28	Respon 28	92	Tinggi

29	Respon 29	86	Tinggi
30	Respon 30	86	Tinggi
31	Respon 31	48	Rendah
32	Respon 32	54	Sedang
<b>Jumlah</b>		1763	

Sumber data diolah pada tanggal 16 Maret 2020

Berdasarkan hasil angket di atas terdapat 18 siswa dengan kategori tingkat stres rendah, 7 siswa dengan katogeri tingkat stres sedang, dan 7 siswa dengan kategori tingkat stres tinggi. Pada awalnya peneliti akan menjadikan subjek penelitian sebanyak 7 orang dengan kategori tinggi. Namun dalam pelaksanaannya hanya 3 orang yang berkenan untuk terlibat dalam penelitian ini dan bersedia dilakukan konseling kelompok secara online.

## **2. Hasil Penelitian Tindakan Siklus I**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan, Pada penelitian ini menggunakan 1 siklus, pada siklus 1 peneliti memberikan tindakan perkenalan dan memberikan gambaran topik yang berhubungan dengan permasalahan yang ada pada diri siswa.

### **a. Perencanaan**

Pertama sekali peneliti mempersiapkan siklus I dengan beberapa kegiatan dan instrumen penelitian, kegiatan tersebut merupakan proses penyusunan rencana pelaksanaan layanan (RPL) konseling kelompok dengan topik yang diberikan peneliti dalam pertemuan pertama dan kedua.

**Tabel 4.3 Jadwal Rencana Pelaksanaan Tindakan Siklus 1**

No.	Tanggal	Kegiatan siklus I	
		Pertemuan I	Pertemuan II
1.	3 Juni 2020	√	
2.	5 Juli 2020		√

Sumber data diolah pada tanggal 16 Maret 2020

#### **b. Tindakan**

Tindakan yang dilakukan pada siklus I dengan dua kali pertemuan, yang dilaksanakan pada 3 Juni 2020 dan pertemuan kedua pada 5 Juni 2020. Dengan langkah-langkah dalam kegiatan layanan konseling kelompok sebagai berikut :

##### **Pertemuan Pertama**

Pertemuan pertama dilaksanakan peneliti pada siklus I sebelum tatap muka secara online ini dilaksanakan menggunakan Konseling Kelompok sesuai rencana yang di tentukan. Pelaksanaan Konseling kelompok ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2020 di rumah masing-masing siswa kelas VII-2 selama 45 Menit, peneliti membatasi waktu dalam pelaksanaan ini di karenakan kondisi kurang memungkinkan untuk melakukan *daring* terlalu lama, tahap-tahap pelaksanaan sebagai berikut :

##### **a. Tahap Perencanaan**

Peneliti meminta izin kepada siswa-siswi untuk bergabung di group whatsapp yang telah dibuat oleh peneliti dan melakukan video call secara bersama-sama, peneliti mengucapkan salam dan terima kasih ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar peserta selama masa pandemik. Setelah itu peneliti menghimbau untuk berdoa sebelum kegiatan berlangsung, kemudian



peneliti menjelaskan tujuan penelitian, asas-asas dan proses kegiatan layanan konseling kelompok yang direncanakan.

b. Tahap Pengorganisasian Unsur-unsur dan Sasaran Layanan

Peneliti mengarahkan perhatian dan menyarankan siswa agar mencari posisi yang nyaman saat melaksanakan *video call*, dan menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan. Setelah siswa dalam kondisi aman, peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas dalam *daring* tersebut.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti harus berperan aktif untuk mengajak seluruh siswa ikut berpartisipasi dalam membahas topik yang sudah direncanakan agar tercapainya suatu tujuan layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- 1) Peneliti menjelaskan materi yang berjudul cara belajar efektif kepada seluruh anggota *daring*.
- 2) Peneliti mempersilahkan kesempatan kepada anggota untuk mengemukakan pendapat mengenai cara belajar efektif.
- 3) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai pengertian belajar
- 4) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai tujuan belajar.
- 5) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai hambatan belajar

d. Tahap Penilaian

Peneliti meminta kepada seluruh siswa untuk menyampaikan hasil yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil dari pertemuan

konseling secara online dengan 3 orang siswa yang mengalami stress akademik tingkat tinggi, maka diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.4. Hasil Skor Angket Pra-siklus**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Skor angket</b>	<b>Kategori</b>
1	Respon 11	94	Tinggi
2	respon 18	94	Tinggi
3	respon 28	92	Tinggi
<b>Jumlah</b>		280	

Sumber data diolah pada tanggal 30 Juni 2020

Berdasarkan data diatas yang diperoleh dari pertemuan pertama, dapat dilihat bahwa siswa belum mengalami penurunan tingkat stress akademik, maka selanjutnya dilakukan pertemuan ke dua untuk melihat penurunan dari tingkat stress akademik tersebut.

e. Tahap Tindak Lanjut dan Laporan.

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok *daring* segera berakhir, kemudian peneliti menjelaskan kembali materi yang sedang berlangsung agar anggota *daring* lebih memahami, kegiatan tersebut akan di akhiri, peneliti memimpin doa , mengucapkan salam dan terimakasih.

**Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua ini peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan rancangan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan konseling kelompok ini dilakukan pada tanggal 5 juli 2020 di rumah masing-masing siswa kelas VII-2

selama 45 Menit melalui *daring*. Adapun tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok sebagai berikut :

a. Tahap Perencanaan

Peneliti menghubungi kembali anggota *daring* untuk melakukan penelitian online tahap kedua, dan melakukan video call secara bersama-sama, peneliti mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar peserta selama masa pandemik. Setelah itu peneliti memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung, kemudian peneliti menjelaskan tujuan, asas-asas dan proses kegiatan layanan konseling kelompok yang direncanakan.

b. Tahap Pengorganisasian Unsur-Unsur dan Sasaran Layanan

Peneliti mengarahkan perhatian dan menyarankan anggota agar mencari posisi yang nyaman saat melaksanakan video call berlangsung , dan menanyakan kesiapan anggota peserta untuk memasuki tahap kegiatan. Setelah anggota dalam kondisi aman, peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas dalam *daring* tersebut yakni “mengatasi stres akademik “.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti harus berperan aktif untuk mengajak seluruh anggota ikut berpartisipasi dalam membahas topik yang sudah direncanakan agar tercapainya suatu tujuan layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- 1) Peneliti menjelaskan materi yang berjudul Bagaimana mengatasi stress akademik kepada anggota *daring*.
- 2) Peneliti mempersilahkan kepada anggota untuk mengemukakan pendapat mengenai pengertian stress akademik.

- 3) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai faktor penyebab stres akademik
- 4) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai cara mengatasi stres akademik.
- 5) Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai contoh dan dampak negatif dari perilaku stres akademik.

d. Tahap Penelian

Peneliti meminta kepada seluruh peserta Daring untuk menyampaikan hasil yang diperoleh selama proses layanan berlangsung.

e. Tahap Tindak Lanjut dan Laporan

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok *daring* akan segera berakhir, kemudian peneliti menjelaskan kembali materi yang sedang berlangsung agar anggota *daring* lebih memahami, kegiatan tersebut akan di akhiri, peneliti memimpin doa, mengucapkan salam dan terimakasih.

**c. Observasi**

Observasi yang dilakukan dua kali pertemuan melalui *daring* selama masa pandemik telah berlangsung, Peneliti mengobservasi kegiatan pada tahap siklus I, setelah melaksanakan proses layanan konseling kelompok, maka peneliti menyampaikan adanya penurunan stress akademik yang dialami peserta *daring*.

Hasil ini bisa dilihat sebagai berikut :

**Tabel 4.5. Hasil Skor Angket Siklus I**

No	Nama	Skor Angket	Kriteria
1.	Respon 11	80	Tinggi

2.	Respon 18	53	Rendah
3.	Respon 28	60	Sedang
Jumlah		191	

Sumber data diolah pada 5 Juli 2020

Keterangan :

Kategori rendah : 33- 53

Kategori Sedang : 54-74

Kategori tinggi : 75-94

$$P = \frac{f_x}{n} 100$$

$$P = \frac{2}{3} = 2/3 \times 100\%$$

$$P = 67\%$$

Hasil dari angket diperoleh ketiga siswa telah mengalami penurunan tingkat stres selama penelitian berlangsung, dengan penjelasan sebagai berikut: subjek 28 kategori sedang dan subjek 18 kategori rendah, untuk subjek 11 juga telah mengalami penurunan stres meskipun masih berada dalam kategori tinggi. Maka hasil dari siklus I terjadi penurunan stres akademik yakni 67% dalam hal ini hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus I sudah mencapai target yang diharapkan yakni 51-74% , sehingga penelitian ini dicukupkan hanya sampai siklus satu.

#### **d. Refleksi**

Berdarkan ukuran keberhasilan dalam tindakan layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres akademik siswa yaitu : 0-39,9% (Sangat kurang), 40,0-54,9% ( kurang), 55,0-69,9% (cukup), 70,0-84,5% (baik ), 85,0-

100% (Sangat baik). Pada siklus pertama berlangsung dua pertemuan, dari hasil penyebaran angket stres akademik siswa dapat dilihat bahwa siswa belum mengalami penurunan tingkat stress akademik di pertemuan pertama, sehingga peneliti melanjutkan ke tahap pertemuan kedua dimana peneliti mendapatkan hasil berupa 67 %. Setelah melaksanakan pertemuan kedua, hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan dan penurunan tingkat stres dari siswa yang dijadikan subjek, dimana jumlah seluruh siswa yang dijadikan subjek adalah 3 orang, dan ketiga siswa ini mengalami penurunan stres akademik.

#### **e. Evaluasi**

Peneliti sudah mengevaluasi seluruh tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap kegiatan, tindakan, observasi hingga refleksi dan seperti Laiseg (Penilaian Segera) kepada semua siswa penelitian *daring* sehingga peneliti mengetahui perubahan pada setiap diri siswa. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

- 1) Siswa memahami layanan konseling kelompok dan aktif dalam kegiatan penelitian *daring* berlangsung
- 2) Dari 32 siswa terdapat 3 siswa sebagai subjek yang awalnya berada pada tingkat stres akademik paling tinggi, sudah mengalami penurunan stres akademik sebanyak 67 %
- 3) Berdasarkan refleksi pada siklus I dalam pertemuan pertama belum ada menunjukkan perubahan di dalam diri siswa, lalu peneliti melakukan pertemuan kedua dan mendapatkan perubahan sebesar 67 %.

#### f. Pembahasan penelitian

Menurut ukuran keberhasilan dalam tindakan layanan konseling kelompok dalam buku panduan penelitian tindakan bimbingan konseling yaitu : 0-39,9% (Sangat kurang), 40,0-54,9% ( kurang), 55,0-69,9% (cukup), 70,0-84,5% (baik ), 85,0-100% (Sangat baik)<sup>21</sup>. Pada penelitian yang dilaksanakan di MTsN 3 Medan Helvetia kelas VII-2 di siklus I berlangsung dalam dua pertemuan, hasil yang didapat dalam pertemuan pertama setelah penyebaran angket stres akademik belum terlihat mengalami penurunan tingkat stress akademik, peneliti melanjutkan ke tahap kedua, dimana dari hasil yang didapatkan di kelas VII-2 siswa mengalami penurunan berupa 67 % sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan dikategorikan cukup.

Dari hasil yang telah didapatkan tersebut, peneliti melaukan refleksi yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan kriteria yang telah ditetapkan. Jika sudah tercapai dan telah berhasil dilaksanakan maka siklus tindakan berhenti. Tetapi sebaliknya jika hasilnya belum mencapai target yang ditentukan, maka penelitian melanjutkan ke siklus II.<sup>22</sup> di bawah ini akan di paparkan tabel hasil penurunan stres akademik yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4.6.**

#### **Perbandingan Penurunan Stres Akademik**

No	Nama	Kondisi Awal		Siklus I	
		Jumlah Skor	Kategori	Jumlah Skor	Kategori

<sup>21</sup> Yeni Karneli dan Suko Budiono, *Panduan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling* (Bogor : Grha Cipta Media,2018),hal.89-90.

<sup>22</sup>Mansur Muslich, *Melaksanakan PTK itu Mudah*, (Jakarta: PT Bumi Aksara,2011), hal.56

1	Respon 11	94	Tinggi	80	Tinggi
2	Respon 18	94	Tinggi	53	Sedang
3	Respon 28	92	Tinggi	60	Sedang

**Sumber data diolah pada 6 Juli 2020**

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan penurunan stres akademik subjek 18 dengan skor 94 dan subjek 28 dengan skor 92 yang dilihat dari kondisi awal tindakan yang tergolong kategori tinggi. Pada siklus I di pertemuan kedua sudah terlihat penurunan dari subjek 18 dengan skor 53 dan subjek 28 dengan skor 60 yang tergolong kategori sedang. Demikian juga untuk subjek 11 juga mengalami penurunan stres akademi dari skor 94 kemudian setelah diberikan perlakuan maka skor akhir menurun menjadi 80. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa di kelas VII-2 telah mengalami penurunan dengan dilakukannya layanan konseling kelompok, Peneliti sudah merasa cukup dalam hasil tindakan dikarekan tolak ukur yang tertera pada buku panduan penelitian tindakan bimbingan konseling sudah termasuk cukup.

Penurunan stres akademik dapat diketahui dari hasil analisis angket stres akademik setiap akhir pertemuan. Saat diberikan tindakan konseling kelompok pada siklus ke-I peneliti melakukan layanan konseling kelompok sebanyak dua kali pertemuan . pada pertemuan pertama 3 orang subjek tersebut masih mengalami stress akademik tingkat tinggi, sedangkan pada pertemuan kedua diperoleh hasil sebesar 67 % dengan rata-rata skor 191 dengan kategori cukup. Keberhasilan penelitian di dalam buku panduan penelitian tindakan bimbingan konseling ini ditandai dengan adanya kriteria persentase kesesuaian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria presentase dari Yeni Karneli yaitu :0-



39,9% (Sangat kurang), 40,0-54,9% ( kurang), 55,0-69,9% (cukup), 70,0-84,5% (baik ), 85,0-100% (Sangat baik). Maka pemberian layanan konseling kelompok dapat diberhentikan, hal ini dikarenakan tingkat stress akademik pada siswa sudah mengalami penurunan.

Hipotesis penelitian ini adalah Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk mengatasi stress akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia dalam mengatasi stres akademik siswa kelas VII-2 MTsN 3 Medan Helvetia, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang terindikasi stres akademisiswa menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dalam 2 kali pertemuan, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis angket. Maka dalam penelitian ini hipotesis yang diujikan adalah “Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia” dapat diterima, artinya layanan konseling kelompok mengatasi stress akademik siswa.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan data maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini tentang “ Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia “ dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak tujuh siswa dari 32 siswa di kelas VII-2 yang terindikasi mengalamai stres akademik tinggi, kemudian dari ketujuh siswa tersebut hanya tiga siswa yang bersedia terlibat dalam penelitian ini untuk dilaksanakannya konseling kelompok secara online. Hasil konseling pada siklus I di dalam pertemuan pertama belum mengalami perubahan dan siswa masih cenderung memiliki skor tinggi. Selanjutnya, pemberian layanan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa berpengaruh cukup baik dalam siklus I di pertemuan kedua.
2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebelum adanya tindakan layanan konseling kelompok diberikan melalui via *daring*, Dalam siklus I pertemuan pertamasiswa masih dengan kategori tinggi belum ada perubahan sama sekali, Namun dalam pertemuan kedua terjadi penurunan stres akademik yakni 67% dalam hal ini hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus I di pertemuan kedua sudah mencapai target yang diharapkan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka perlu diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Madrasah MTsN 3 Medan, tonggak awal dari kependidikan adalah pengawasan dari pemimpin yang handal dan tangguh dalam melaksanakan perannya sesuai amanah pemerintah. Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah masih terdapatnya siswa dengan kondisi stres akademik yang cukup tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan giat memberikan motivasi kepada seluruh siswa dengan cara lebih mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, menggiatkan perlombaan pada hari-hari besar nasional, mengintenskan proses layanan konseling di sekolah.
2. Kepada Guru Bk dengan giat memberikan motivasi, membimbing dan mengawasi perkembangan peserta didiknya agar tidak merasa terbebani dalam menjalani proses belajar selama di sekolah. Tetap terus menjalin komunikasi dan bekerja sama dengan guru bidang studi agar guru bk dapat mengetahui perkembangan peserta didik dari guru bidang studi.
3. Kepada siswa/I MtsN 3 Medan untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang diadakan di sekolah, dapat mengontrol diri dan memotivasi diri dengan cara membaca buku-buku biografi, dan siswa dapat berdiskusi dengan guru BK atau guru kelas terkait masalah yang sedang dihadapi.
4. Kepada peneliti agar dapat melakukan penelitian yang lebih cermat dan bijak sesuai prosedur yang telah ditetapkan sehingga dapat berjalan dengan yang ditetapkan dan direncanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran* Terjemahan. 2010. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro.
- Anoraga, Panji. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Anas Salahuddin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Pustaka Setia.
- Adawiyah, Wardatul, Ni'matuzahroh. 2016. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 04. Issn:2301-8267.
- Daulay, Nurussakinah. 2015. "*Psikologi kecerdasan anak*." Medan: Perdana Publishing.
- Daulay, Nurussakinah. 2015. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana
- Doyin, Mukh & Supriyono. 2015. Materi UKG Bahasa Indonesia 2015. Semarang: Bandung Institute.
- Hartono & Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta : Kencana.
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Alfabeta.
- Mulyadi. 2017. *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta : Kalam Mulia.
- Mochamad Nursalim, 2018, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Erlangga.
- Muslich, Mansur, 2011, *Melaksanakan PTK itu Mudah*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lakaev, N. 2009. Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1).
- Lubis. Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta; PT Kharisma Utama.
- Prayitno & Erman Anti. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Bineka Cipta.
- Prayitno. 1995. "*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*" Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Tarmizi, 2018, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Medan : Perdana Publishing.
- Widyastuti, Palupi. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : Egc
- Yeni Karneli dan Suko Budiono. 2018. *Panduan Penelitian tindakan Bidang Bimbingan dan konseling*. Bogor : Graha cipta.

Barseli, Mufadhal, dkk.2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.5(3) : 143-148.

Nella Rizqi Vania,dkk.November 2019.Penerapan Konseling Kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stress akademik peserta didik kelas VIII Smp.*Jurnal Fokus*.2(6).

Undang-Undang RI Nomor Undang-undang Nomor.23 Tahun 2017, tentang hari sekolah.

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-25430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>.

## BIODATA

### A. Data Diri

Nama Lengkap	: AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA
No. KTP	: 1210026508980002
T.Tanggal Lahir	: Sigambal, 28 Agustus 1998
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Jl. Hikmah
RT/RW	: 000/000
Desa/Kelurahan	: Perdamean
Kecamatan	: Rantau Selatan
Kabupaten	: Labuhanbatu
Alamat Domisili	: Jalan Perjuangan, No. 65
Alamat E-mail	: najmatussyifa@yahoo.com
No.Hp	: 081360226465
Anak Ke dari	: 4 dari 4 Bersaudara



### B. Riwayat Pendidikan

SD	: SD N 115525 Sigambal	2005-2010
SLTP	: MTsN R.Prapat	2010-2013
SLTA	: MANR.Prapat	2013-2016
SK. Ijazah	: 4157/H/EP/2016 Tanggal 29 Maret 2016	
No. Ijazah	: DN-06 Ma/13 0004730	

### C. Data Orang Tua

#### 1. Ayah

Nama	: H.Yahya S.Pd, M.Si
T.Tanggal Lahir	: Hutatonga, 04 Januari 1962
Pekerjaan	: PNS
Pendidikan Terakhir	: Magister (S2)
No.Hp	: 081370048228
Gaji/Bulan	: Rp.6.000.000
Suku	: Batak Angkola

## 2. Ibu

Nama : Dra. Hj. Wardiatul Fuadi, M.Si  
 T.Tanggal Lahir : Langga Payung, 05 Juli 1960  
 Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil  
 Pendidikan Terakhir : Magister (S2)  
 No.Hp : 081263804345  
 Gaji/Bulan : Rp. 4.500.000  
 Suku : Batak Angkola

**D. Data Perkuliahan**

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
 Stambuk : 2016  
 Tahun Keluar : 2020  
 Dosen PA : Dr. Tarmizi, M.Pd  
 Dosen SKK : Dr. Tarmizi, M.Pd  
 Tgl Seminar Proposal : 14 Februari 2020  
 Tgl Uji Komprehensif : 10 Maret 2020  
 Tgl Sidang Munaqasyah :  
 IP : Sem I : 3,80  
 Sem II : 3,73  
 Sem III : 3,50  
 Sem IV : 3,82  
 Sem V : 3,80  
 Sem VI : 4,83  
 Sem VII : 4,00  
 IPK : 3,75  
 Pembimbing Skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi  
 Pembimbing Skripsi II : Suhairi, ST, MM  
 Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia.

**Agusrini Najamatussyifa Ritonga**  
**NIM. 33.16.1.015**

**Lampiran I****ANGKET**

Judul Penelitian :Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia.

Peneliti : Agusrini Najamatussyifa

**Identitas Responden**

Nama (Nama Samaran):

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Anak ke : dari bersaudara

Perkerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Penghasilan Orang Tua: a. Rp < Rp. 1.000.000 c. Rp. 4.000.000 – 6.000.000

b. Rp. 1.000.000 – 3.000.000 d. Rp. > Rp. 7.000.000  
 Riwayat Penyakit : a. Ada, sebutkan :

.....

b. Tidak ada

**PETUNJUK PENGISIAN**

Angket ini terdiri atas 20 pernyataan. Dalam menjawab pernyataan tersebut, terdiri atas 5 alternatif jawaban, mulai dari tidak pernah hingga selalu, yakni:

TP = Tidak Pernah

JR = Jarang

KD = Kadang-Kadang

SR = Sering

SL = Selalu

Dalam pernyataan tersebut, **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**. Oleh karena itu, diharapkan memilih **jawaban yang paling**



**sesuai dan paling menggambarkan diri adik**, bukan berdasarkan data pendapat orang lain.

Pilih pernyataan tersebut dengan cara menyilang salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia.

**Contoh pernyataan :**

Saya yakin dapat memperoleh apa yang saya cita-citakan TP          JR          KD  
SR          SL

Demikianlah cara menjawab pernyataan-pernyataan berikut ini. Setelah adik-adik selesai mengerjakan, sebaiknya diperiksa kembali untuk mencegah adanya pernyataan yang terlewatkan/tidakterjawab

Atas partisipasi adik-adik dalam mengisi angket ini, saya mengucapkan terimakasih.

**Seluruh Jawaban Adik akan Dirahasiakan dan Hanya Digunakan untuk Kepentingan Penelitian**

**SKALA A**

**Selama 1 bulanterakhir saya merasa.....**

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya mengalami sakit kepala saat belajar					
2	Saya sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3	Saya tertekan ketika belajar materi sulit					
4	Saya malas belajar karena terlalu banyak hafalan					
5	Saya terus-menerus letih saat ujian					
6	Saya merasa terganggu oleh target nilai dari sekolah					
7	Saya bingung ketika tugas sekolah tidak jelas					
8	Saya tidak bergairah belajar dikarenakan terlalu sering ulangan					
9	Saya pening ketika memiliki PR yang banyak					
10	Saya sulit fokus mengerjakan tugas sekolah					
11	Saya tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12	Saya malas menyelesaikan tugas sekolah					
13	Tenaga berkurang habis karena banyaknya tugas sekolah					
14	Saya sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15	Saya gelisah saat ulangan					

16	Saya tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17	Saya jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18	Saya jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19	Saya pernah ingin marah karena pr berlebihan					
20	Saya jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

**LAMPIRAN 2**

**Hasil Penskoran Angket Stres Akademik**

No	Nama	Item Jawaban																				Skor	Stress	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Respon 1	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	42	Rendah	210
2	Respon 2	3	2	3	1	2	3	4	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	35	Rendah	175
3	Respon 3	3	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	5	76	Tinggi	380
4	Respon 4	4	2	4	3	2	2	4	2	3	3	4	1	3	2	3	1	3	4	4	3	57	Sedang	285
5	Respon 5	1	2	1	4	2	5	5	2	4	4	1	3	3	5	1	3	4	4	3	1	58	Sedang	290
6	Respon 6	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	4	3	3	3	2	5	5	5	62	Sedang	310
7	Respon 7	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	32	Rendah	160
8	Respon 8	1	3	1	3	1	1	4	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	4	4	44	Rendah	220
9	Respon 9	2	4	3	1	2	2	4	3	5	3	1	2	3	3	3	1	3	4	3	2	54	Sedang	270
10	Respon 10	4	1	3	1	2	2	4	2	4	3	2	1	3	3	4	3	2	2	4	2	52	Rendah	260
11	Respon 11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	94	Tinggi	470
12	Respon 12	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	33	Rendah	165
13	Respon 13	3	1	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	5	3	2	1	1	3	43	Rendah	215
14	Respon 14	3	1	3	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	35	Rendah	175
15	Respon 15	2	2	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	33	Rendah	165
16	Respon 16	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	36	Rendah	180
17	Respon 17	2	2	4	2	1	2	4	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	38	Rendah	190
18	Respon 18	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	94	Tinggi	470
19	Respon 19	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	2	36	Rendah	180
20	Respon 20	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	4	2	3	2	1	3	2	2	45	Rendah	225
21	Respon 21	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	88	Tinggi	440
22	Respon 22	1	1	4	4	5	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	1	1	43	Rendah	215
23	Respon 23	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4	40	Rendah	200
24	Respon 24	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	41	Rendah	205

25	Respon 25	3	2	5	3	1	5	3	3	5	3	3	1	3	4	5	1	3	4	5	3	65	Sedang	325
26	Respon 26	3	1	2	3	3	3	5	3	4	4	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	53	Rendah	265
27	Respon 27	5	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	68	Sedang	340
28	Respon 28	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	92	Tinggi	460
29	Respon 29	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	86	Tinggi	430
30	Respon 30	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	86	Tinggi	430
31	Respon 31	3	3	4	1	2	1	4	1	4	5	1	1	1	2	4	1	1	3	4	2	48	Rendah	240
32	Respon 32	4	4	5	1	1	2	4	2	1	4	2	2	3	5	4	3	2	1	2	2	54	Sedang	270

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK (RPL KKP)

- I. IDENTITAS
- a. Tahun Ajaran : 2020
  - b. Sasaran Pelayanan : kelas VII-2
  - c. Pelaksana : Agusrini Najamatussyifa
  - d. Pihak Terkait : Peserta didik
- II. WAKTU DAN TEMPAT
- a. Tanggal : -
  - b. Jam Pelayanan : -
  - c. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
  - d. Spesifikasi tempat : Rumah Masing-masing (daring)
- III. MATERI PELAYANAN
- a. Tema : Cara belajar efektif
- IV. METODE DAN TEKNIK
- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
  - b. Teknik : *daring*
- V. SARANA
- a. Media : Handphone , ppt
  - b. Perlengkapan : HP, Buku, Pulpen, Headset, Kuota Internet.

### URAIAN KEGIATAN

No	Langkah-langkah Pelayanan	
1	Tahap Pembentukan	<p>Peneliti meminta izin kepada siswa-siswi untuk bergabung di group whatsapp.</p> <p>Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan serta berterima kasih</p> <p>Berdoa</p> <p>Menejelaskan pengertian konseling kelompok</p> <p>Menjelaskan tujuan konseling kelompok</p> <p>Menjelaskan azas-azas dalam konseling kelompok</p> <p>Ice-breaking untuk pengenalan/pengakraban</p>
2	Tahap Transisi	<p>Menegaskan kembali cara pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>Tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok</p> <p>Mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka</p>

3	Tahap Pembahasan	Peneliti menjelaskan materi yang berjudul motivasi belajar. Peneliti mempersilahkan kesempatan kepada anggota untuk mengemukakan pendapat. Peneliti memberikan kesempatan anggota untuk menyampaikan pendapat mengenai topik pembahasan. Peneliti memberikan kesempatan untuk menyampaikan tujuan belajar. Peneliti memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatn mengenai hambatan belajar.
4	Tahap Pengakhiran	Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir Menanyakan kepada anggota kelompok apa kemajuan yang dicapai Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan nya Menyepakati kegiatan bimbingan kelompok berikutnya Mengucapkan terima kasih Berdoa Memberikan tanggapan tentang BMB3 Bersalaman/bernyanyi/ice breaking
5	Tempat Pelaksanaan	Rumah peserta sendiri
6	Waktu	Tergantung kesepakatan anggota kelompok
7	Pelaksana Layanan	AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA
8	Pihak Yang Dilibatkan	Siswa kelas VII-2
9	Media dan Bahan Yang Digunakan	Game “Sapa aku dong”
10	Penilaian	
	Laiseg (penilaian segera)	BMB3

Diketahui,  
Guru BK MTsN 3 Medan Helvetia

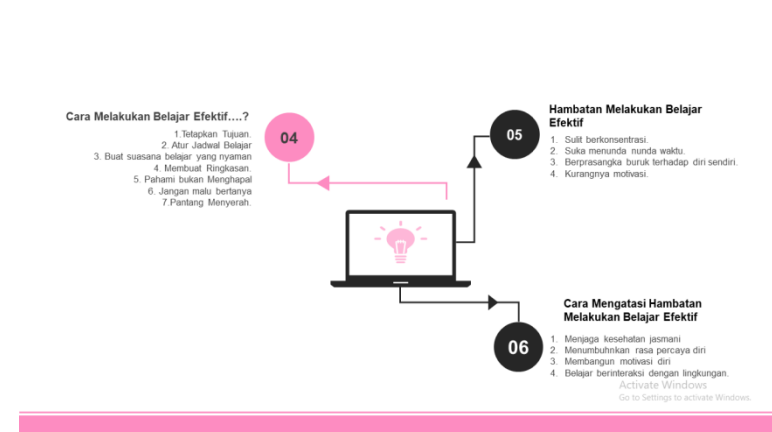
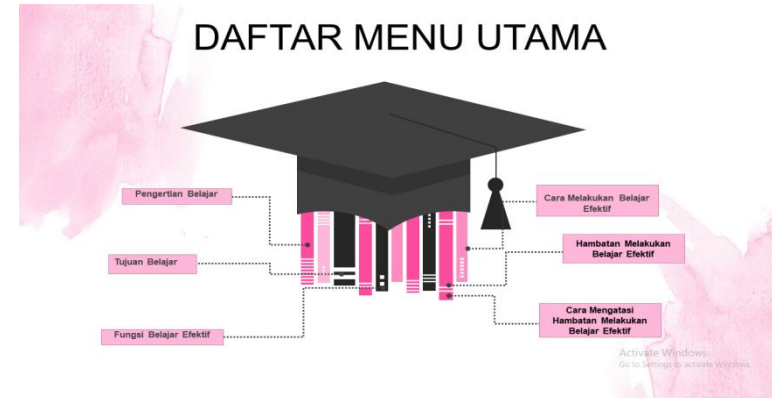
Pelaksana Layanan

Nursyaidah Nst, S.Pd  
NIP.10210473191001

Agusrini Najamatussyifa  
NIM.0303161015

# LAMPIRAN 4

## Materi Layanan



### TIPS CARA MEMAHAMI MATERI PELAJARAN



**Catatan Kecil :**  
Bagaimana cara terbaik adik-adik membuat rangkuman kecil yang mudah diingat:



**Garis bawah :**  
Menggaris bawah hal-hal penting saat membaca atau mempelajari sebuah buku akan membuat semangat membaca lebih meningkat:



**Mind mapping :**  
Dengan membuat Mind mapping bisa membantu kita dalam mengingat kembali inti sari dalam suatu pelajaran:



**Temannya Belajar :**  
Nah, kalau bosan belajar sendiri, Ajak teman belajar kamu untuk memperluas ide-ide kamu agar bisa saling tukar pikiran dalam pelajaran:



**Aplikasi Belajar Online :**  
Bagi adik-adik yang merasakan kurang paham pelajaran di Sekolah, bisa menggunakan metode online:



HAYO.. SIAPA YANG MASIH MALAS BELAJAR ?  
YUK, NONTON VIDEO BERIKUT ADIK-ADIK



Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.



**LAMPIRAN 5****Hasil Penskoran Angket setelah pemberian layanan**

No	Nama	Item Jawaban																				skor	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Respon 11	4	4	5	3	3	4	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	5	5	3	5	80	tinggi
2	Respon 18	3	2	3	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	53	rendah
3	Respon 28	3	2	4	3	3	2	4	3	5	2	2	2	5	2	5	1	2	3	4	3	60	sedang

## DOKUMENTASI



