

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan dan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa dalam membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok di selenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Telah lama di kenal bahwa berbagai informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program dari peta sosiometri siswa serta bagaimana menggambarkan hubungan antar siswa dapat disampaikan dan di bahas dalam bimbingan kelompok.¹

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu untuk membicarakan topik-topik penting.²

Peran anggota kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu, aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan

¹Prayitno, Erman Amti, 2013, "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*", Jakarta: Rineka Cipta, h. 309-400.

²Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, Dina Namira Amelia, 2019, "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*", Medan: Perdana Publishing, h. 62.

kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.³

Bimbingan kelompok adalah memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok lebih menekankan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok. Bimbingan adalah proses membantu seseorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya. Bimbingan kelompok menekankan bahwa kegiatan bimbingan kelompok lebih pada proses pemahaman diri dan lingkungannya yang dilakukan oleh satu orang yang disebut kelompok. Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang perorang, maka bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu.

Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal, sehingga mempunyai kebiasaan belajar efektif. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi yang diberikan oleh seorang yang ahli (konselor) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.⁴

Bimbingan kelompok sering diartikan secara sempit dan sederhana, yang kadang-kadang justru tidak terkait dengan makna dan tujuan bimbingan dan konseling yang sebenarnya. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan oleh tenaga profesional bimbingan dan konseling terhadap suatu kelompok tertentu untuk mengembangkan kemampuan anggota kelompok kearah kemandirian dengan memanfaatkan dinamika kelompok.⁵

³Prayitno, dkk, 2014, "*Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*", Padang: UNP Press, h. 149.

⁴Anis Nuril Laili Sulistyowati, 2015, "*Layanan Bimngan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa*", Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, Vol 10: 2, h. 416.

⁵Sisca Falastri, dkk, 2016, "*Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*", Bandung: Mujahid Press, h. 19.

Konsep bimbingan konseling (BK) berangkat dari asumsi bahwa orang dewasa, guru, lembaga, sekolah harus mempromosikan kehidupan individu yang efisien dan bahagia dengan cara membantu peserta didik menyesuaikan diri pada realitas sosial. Realitas sosial itu ada pada multi tempat dan situasi, baik di rumah, sekolah maupun di masyarakat. Gangguan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat pada era peradaban industri dan informasi ini diyakini menuntut banyak ahli bimbingan dan orang-orang yang mampu membimbing untuk menangani masalah penyesuaian peserta didik atau individu pada umumnya.

Bimbingan merupakan upaya memberi nasihat dan saran dari seorang atau sekelompok guru kepada peserta didik. Bimbingan sesungguhnya berada pada fase pramasalah, dimana tidak ada masalah khusus yang diidentifikasi dalam diri peserta didik. Bimbingan adalah proses menempatkan pilihan bagi peserta didik pada waktu dan tempat yang harus dilakukan. Pilihan dimaksud dapat berupa penjurusan, rencana studi lanjut, karir kedepan, minat khusus dan sebagainya.⁶

Bimbingan di sekolah merupakan program dan aktivitas terencana yang bertujuan membantu peserta didik menentukan dan melaksanakan rencana yang prima dan mencapai penyesuaian yang memuaskan dalam kehidupan akademik dan personal mereka. Bimbingan dapat di definisikan sebagai suatu proses dimana guru membantu perkembangan peserta didik untuk memahami, menerima, dan memanfaatkan kemampuan, bakat, minat, sikap, dan pola hidup mereka sesuai dengan aspirasi dirinya.

Konseling (*counseling*) merupakan aktivitas guru atau konselor menginspirasi, bahkan meminta peserta didik menggunakan kemampuan, pemahaman, dan keterampilan yang memungkinkan mereka mengelola hidupnya sendiri, kini dan dimasa depan. Jika bimbingan bersifat kegiatan permasalahan, konseling sifatnya kegiatan pascamasalah. Dengan demikian BK adalah pelayanan bantuan bagi peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mereka bisa mandiri dan berkembang secara optimal, baik dalam bimbingan pribadi, sosial,

⁶Danim Sudarwan , 2014, “*Perkembangan Peserta Didik*”. Bandung: Alfabeta, h. 14.

belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Konseling juga merupakan pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.⁷

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan kelompok adalah layanan dalam bimbingan konseling yang di selenggarakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terdiri dari 8-12 orang, dan pemimpin kelompok yang akan memberikan berbagai informasi baru maupun pengembangan diri dan membantu anggota kelompok mencapai tujuan bersama.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama dalam menangani permasalahan yang di bahas dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antara anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.⁸

Layanan bimbingan (juga termasuk konseling) dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya. Terkait dengan pengembangan diri ini, peserta didik harus mampu mengenal dirinya sendiri, harapan atau cita-cita kedepan, dan lingkungan. Dengan demikian, layanan bimbingan berlaku untuk seluruh peserta didik, bukan hanya mereka yang bermasalah. Secara rinci tujuan layanan BK bagi peserta didik di sajikan berikut ini.

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan pribadi dan sosial.

⁷Prayitno, dkk, 2014, "*Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*", Padang: UNP Press, h. 58.

⁸Henna Syafriana & Abdillah, 2019, *Bimbingan Konseling "Konsep Teori dan Aplikasinya"*, Medan: LPPPI, h. 149

- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individu.
- d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.
- e. Mendorong agar potensi kecerdasan peserta didik dapat berkembang secara optimal.
- f. Memandu peserta didik untuk dapat menyelesaikan aneka persoalan akademik, pribadi, dan sosialnya dari hari ke hari.
- g. Memberi pencerahan dan memandu arah peserta didik untuk mewujudkan cita-citanya sesuai dengan potensi internal dan sumber daya yang dimilikinya.
- h. Merencanakan proses pembelajaran, penyesuaian studi, perkembangan karir, dan arah kehidupan di masa yang akan datang.
- i. Membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, serta lingkungan konstektualnya.
- j. Mengatasi hambatan, kesulitan, dan tantangan dalam proses pembelajaran, penyesuaian diri, dan beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah.⁹

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa dalam mengenali dirinya dan pengembangan potensi dirinya secara optimal dan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi dan membahas masalah-masalah yang sedang di alami individu di dalam suatu dinamika kelompok dan mencapai tujuan yang sama.

3. Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Penyelenggaraan layanan dan kegiatan bimbingan konseling selain di muati oleh fungsi dan di dasarkan pada prinsip-prinsip bimbingan, di tuntutan untuk memenuhi sejumlah asas bimbingan. Pemenuhan asas-asas itu akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan, sedangkan

⁹Ibid h. 147.

pengingkarannya akan dapat menghambat bahkan menggagalkan pelaksanaan serta mengurangi kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang di laksanakan.¹⁰

Adapun asas yang ada di dalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan, semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dari informasi yang di dengar dan di bicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak di ketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
- b. Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang di rasakannya dan di pikirkannya, tidak merasa takut, malu ataupun ragu-ragu, dan bebas berbicara apasaja, baik tentang dirinya , sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.
- c. Asas kesukarrelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa di suruh-suruh ataupun malu-malu jika di paksa oleh teman yang lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan, yaitu semua yang di bicarakan atau di lakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku, semua yang di lakukan dan di bicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.¹¹

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa asas-asas yang penting di terapkan dalam bimbingan kelompok adalah asas kerahasiaan sangat penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, agar apa yang di bahas dalam kelompok tidak di ketahui oleh orang di luar kelompok. Asas kesukarelaan juga sangat penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok agar pelaksanaan layanan berjalan efektif tanpa ada paksaan dari pihak lain. Dengan begitu siswa akan terbuka menjelaskan permasalahan yang di alaminya tanpa ada yang di tutup-tutupi dan juga pelaksanaan

¹⁰Ahmad Syarqawi, Muhammad Kaulana Karima, Dina Nadira Amelia Siahaan, 2019, “*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*”, Jakarta: Kencana, h. 27.

¹¹Syifa Nurfadilah, 2019, “*Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3: 2, h. 170-171.

layanan bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan tidak menyimpang dari adat-istiadat.

4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

a) Materi secara umum

Melalui dinamika dalam bimbingan kelompok dapat di bahas berbagai hal yang sangat beragam dan tidak terbatas yang berguna bagi siswa dalam segenap bidang bimbingan. Materi tersebut meliputi:¹²

1. Pemahaman dan pemantapan kehidupan beragama dan hidup sehat.
2. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial, dan budaya serta permasalahannya).
3. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik, peristiwa yang terjadi di masyarakat, serta pengendalian/pemecahannya.
4. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar, kegiatan sehari-hari, serta waktu senggang).
5. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan sebuah keputusan dan berbagai konsekuensinya,
6. Pengembangan sikap kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya.
7. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
8. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan, dan pengembangan karir, serta perencanaan masa depan.
9. Pemahaman tentang pilihan, persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.

b) Materi secara khusus dalam bidang-bidang bimbingan

¹²Siti Hartina, 2009, “*Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*”, Bandung: Refika Aditama, h. 106.

1. Layanan bimbingan kelompok dalam bidang pribadi (No. 6A) meliputi kegiatan penyelenggaraan bimbingan kelompok yang membahas aspek-aspek pribadi siswa, yaitu hal-hal yang menyangkut:
 - a. Kebiasaan dan sikap dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan YME.
 - b. Pengenalan dan penerimaan perubahan serta pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri sebagai remaja.
 - c. Pengenalan tentang kekuatan diri sendiri, bakat dan minat, serta penyaluran dan pengembangannya.
 - d. Pengenalan tentang kelemahan diri sendiri dan upaya penanggulangannya.
 - e. Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri.
 - f. Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat.
2. Layanan bimbingan kelompok dalam bimbingan sosial (No. 6B0) meliputi kegiatan penyelenggaraan bimbingan kelompok yang membahas aspek-aspek perkembangan sosial siswa, yaitu hal-hal yang menyangkut:
 - a. Kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif.
 - b. Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (di rumah, sekolah, dan masyarakat) dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, nilai-nilai, agama, adat-istiadat, dan kebiasaan yang berlaku.
 - c. Hubungan dengan teman sebaya (di sekolah maupun di masyarakat).
 - d. Pengendalian emosi, penanggulangan konflik, dan permasalahan yang timbul di masyarakat (baik di sekolah maupun di luar sekolah).

- e. Pemahaman dan pelaksanaan disiplin serta peraturan sekolah di rumah dan di masyarakat.
- f. Pengenalan perencanaan dan pengalaman pola hidup sederhana yang sehat dan bergotong royong.¹³

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa materi layanan bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan materi secara umum dan materi secara khusus. Layanan bimbingan kelompok membahas materi yang terkandung dalam topik-topik tertentu atau masalah pribadi yang di alami masing-masing anggota kelompok.

5. Komponen-Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok di antaranya, yaitu adanya pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika dalam kelompok.¹⁴

- a. Pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang di lakukan.
- b. Anggota kelompok merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan di pimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling profesional serta memiliki tujuan yang sama antara anggota kelompok.
- c. Dinamika kelompok, merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok.

Berdasarkan hal di atas dapat di simpulkan bahwa komponen-komponen bimbingan kelompok adalah hal yang paling penting untuk menunjang agar layanan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar. Komponen layanan bimbingan kelompok terdiri dari pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok.

¹³Ibid h. 107

¹⁴Pranoto Handi, dkk, 2017, "*Layanan Bimbingan Kelompok Mahasiswa Prodi BK Menggunakan Media Ict (Information and Communications Technology) Basis Sosial Media*", Jurnal Mikrtik, Vol 7: 2, h 16.

6. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Proses konseling di laksanakan oleh seorang konselor yang mana profesinya sama halnya dengan profesi pendidikan lainnya yang memiliki potensi keahlian pendidikan dalam bidang profesi konseling. Konselor merupakan seseorang yang memiliki kualifikasi akademik sarjana (S1) Bimbingan Konseling yang menamatkan program Pendidikan Profesi Konselor (PPK). Seorang konselor di tuntut untuk memiliki kompetensi-kompetensi dasar yang harus dialami, diresapi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai seorang tenaga pendidik. Pelaksanaan layanan konseling di lakukan oleh konselor tidaklah terlepas dari aturan-aturan yang berlaku di dalamnya.¹⁵

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dan narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasa (topik) tertentu berguna untuk menunjang pemahaman dan perkembangan dirinya dalam kehidupan sehari-hari, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan.¹⁶

Dengan layanan bimbingan kelompok para siswa dapat mengemukakan pendapat tentang sesuatu topik-topik penting, dan mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut, serta mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok. Dengan demikian, selain dapat membuahkan hubungan yang baik diantara anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi, dan kondisi lingkungan, dan juga dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagai terungkap dalam kelompok. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.

¹⁵Ira Suryani, dkk, 2020, "Buku Panduan Bimbingan Konseling. Pendidikan Madrasah pada Masa Pandemi: Panduan Guru Bk Melaksanakan Layanan Melalui Media Online ", Medan: Pusdikra Mitra Jaya. h. 85.

¹⁶Ibid

h.

104-105.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok di laksanakan dengan melalui perencanaan dan pelaksanaan. Dan di laksanakan oleh konselor yang betul-betul dalam bidangnya. Penyelenggaraan bimbingan kelompok memiliki suatu aturan tersendiri kepada jumlah anggota, pemimpin kelompok dan materi yang akan di bahas.

7. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat di tentukan pada tahap-tahapan yang harus di lalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut prayitno bahwa “tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu : ¹⁷

a. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin di capai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus di lakukan serta menjelaskan aturan main yang akan di terapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya.

b. Tahap peralihan

Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Adakalanya jembatan akan di tempuh dengan mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu di tempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu

¹⁷Meiske Puluhulawa, Moh Riski Djibran, Mohamad Rizal Pautina, 2017, “*Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Estem Siswa*”, Jurnal Ilmiah dalam Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKN, h. 302.

tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian dengan seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang di kemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah di capai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang di capai seyogyanya mendorong kelompok ini harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh.

Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya di pusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang

mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupannya mereka sehari-hari.¹⁸

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap dalam bimbingan kelompok di antaranya adalah tahap pembentukan dimana tahap ini merupakan tahap pengenalan dalam kelompok, tahap peralihan tahap ini jembatan antara tahap pertama dan ketiga, tahap kegiatan ini merupakan inti dari kegiatan kelompok dengan aspek-aspek yang menjadi isi dari pengiringannya, tahap pengakhiran pada tahap ini merupakan tahap berakhirnya pelaksanaan bimbingan kelompok.

B. Stress

1. Pengertian Stress

Stress adalah setiap perubahan dalam diri baik secara internal maupun eksternal yang menimbulkan reaksi dari individu. Ada juga yang menyebutkan *stress* sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang menekan, atau mengancam seseorang. Chaplin menyatakan bahwa *stress* adalah suatu keadaan, baik secara fisik maupun psikologis. Reaksi seseorang dapat berbeda-beda terhadap *stress*, namun secara garis besar dapat di bagi menjadi dua yaitu: menghadapinya atau lari dari situasi tersebut.

Apabila ia menghadapinya, maka ada dua kemungkinan yaitu apabila berhasil *stress* akan di lewati dan berakhir. Tetapi bila *stress* itu sendiri terlalu berat, berterusan atau ia memilih untuk menghadapinya namun ia gagal, maka dapat terjadi gangguan fisik, perubahan psikologi (depresi), perubahan sikap yang timbul dapat menambah kecemasan, kemudian meningkat menjadi *stress*.¹⁹

Stress yang muncul dapat berkaitan dengan kurangnya rasa keselamatan dalam diri, rasa rendah diri, dll. Misalnya saja pada anak-anak korban penjualan anak, mereka mungkin merasakan kurangnya rasa aman terhadap masa depan mereka, atau takut akan terjadi penjualan tersebut pada diri mereka. Dalam sebuah sesi konseling tentang penganiaya atau trauma tertentu dapat juga timbul

¹⁸Ibid h. 303.

¹⁹Kusmawati Hatta, 2016, "*Trauma dan Pemulihannya*", Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, h. 7.

stress. Maka dari itu seorang konselor perlu mengawasi tanda-tanda stress dalam diri lawan bicaranya dan merespon secepatnya, contohnya berhenti sejenak dan melaksanakan tehnik relaksinya.

Stress merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beraneka ragam. Dalam arti umum stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi *stressor*, yang dapat dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stress sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi dan sifat *stressor* yang di hadapinya. Di tinjau dari segi dinamik, merupakan fungsi dan ego.

20

Stress adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut berupa hal faktual dan hal baru yang terjadi. Jika ia tidak sanggup maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan tidak dapat menjalankan fungsi kegiatan dengan baik. Dengan demikian stres dapat di definisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.²¹

Stress belajar di artikan sebagai tekanan-tekanan yang di hadapi anak berkaitan dengan sekolah, di persepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. *Stress* belajar yang di alami siswa bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stress belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.

Stress belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidak mampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru sebagai

²⁰Musradinur, 2016, "*Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*", Jurnal Edukasi. Vol 2: 2, h. 185.

²¹Moh. Muslim, 2015, "*Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses*", Vol 18: 2, h. 149.

akibat dari tekanan-tekanan atau ketidak sesuaian antara tuntutan yang di terima dengan kemampuan yang di miliki.

Stres belajar yang di alami siswa berkaitan dengan: tekanan akademik (bersumber dari guru mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). *Stress* yang di alami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.²²

Para ahli mendefinisikan *stress* dengan redaksi yang berbeda-beda. Robbins menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai suatu kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai ketidak seimbangan antara tuntutan fisik dan psikis dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial.²³

Beratnya stres akibat cobaan dan ujian dari ALLAH juga di gambarkan dalam (QS. Al An'am : 125).

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Barangsiapa dikehendaki Allah akan mendapat hidayah (petunjuk), Dia akan membukakan dadanya untuk (menerima) Islam. Dan barangsiapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan-akan dia (sedang) mendaki ke langit. Demikianlah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman. dijelaskan dalam Hadist yang artinya, Abu Umamah ra. berkata, “Aku mendengar Rashulullah saw. bersabda, „Bacalah Al-Qur“an karena ia akan datang pada hari kiamat untuk memberi syafaat kepada orang yang telah membaca dan mengamalkan isinya“.” (HR. Muslim). Tidak hanya hadist

²²Farida Aryani, 2016, “*Stres Belajar*”, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konselor, Makasar: Edukasi Mitra Grafika, h. 25.

²³Moh. Muslim, 2020, “Manajemen *Stress* Pada Masa Pandemi Covid-19”, Jurnal Manajemen Bisnis, Vol 23:2, h. 2

diatas yang menjelaskan tentang keutamaan membaca AlQur'an. Membaca Al-Qur'an juga memberikan banyak kebaikan.

Berdasarkan hal di atas dapat di simpulkan bahwa pengertian stress adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang di anggap berbahaya. Dengan kata lain stress merupakan jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apapun. Tekanan ini melahirkan respon yang di alami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah.

2. Jenis-Jenis *Stress*

Stress dapat di golongkan menjadi tiga jenis yaitu:

- a. *Stress* yang positif, jenis stress ini dapat mencetuskan reaksi untuk menyesuaikan diri kearah yang lebih dan menyebabkan perkembangan yang baik dalam diri. Stress seperti ini di perlukan keberadaannya sesekali dalam hidup seseorang agar tidak membosankan. Contohnya: akan menghadapi ujian, memulai hidup baru dengan perkawinan.
- b. *Stress* yang negatif, yaitu stres yang menimbulkan kesusahan negatif terhadap individu. Tanda-tanda mengalami stres ini adalah perasaan tegang, perasaan tidak enak seperti ketakutan, gugup, sedih, dan bingung. Contohnya: gagal dalam ujian, bercerai dan kesehatan yang buruk.
- c. *Stress* akibat trauma, jenis ini biasanya di sebabkan oleh kejadian atau beberapa seri kejadian yang tiba-tiba, tidak di sangka, dan fatal, serta tidak biasanya di alami oleh manusia. Kejadian ini sifatnya mengancam nyawa, sehingga korban dapat menjadi syok, hilang kontrol atas dirinya dan sering mengurangi kemampuan korbannya untuk menyesuaikan diri dan juga mengatasi stress.

Berdasarkan hal di atas dapat di simpulkan bahwa jenis-jenis *stress* terdiri dari stres yang positif, dimana jenis stres ini dapat mencetuskan reaksi untuk dapat menyesuaikan dirinya kearah yang lebih baik, stres yang negatif, stres ini dapat menimbulkan ketegangan, ketakutan, gugup dan lain sebagainya, stres akibat trauma jenis stres ini biasanya kejadian yang tiba-tiba terjadi pada diri seseorang.

3. Gejala *Stress*

Manusia merupakan kesatuan badan, roh, tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari segala individu terkena juga. Gejala stres di temukan dalam segala segi individu yang penting: fisik, emosi, intelektual dan interpersonal.

- a. Gejala fisik meliputi: sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
- b. Gejala emosional meliputi: cemas, gelisah, sedih, *mood* yang merubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
- c. Gejala intelektual meliputi: sulit berkonstrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.
- d. Gejala interpersonal meliputi: kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, egois dan sering mendiamkan orang lain.

Anak yang mengalami stres akan menunjukkan perilaku khas antara lain, 1) berubah jadi murung, apatis dan tidak bahagia, 2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, 3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, 4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, 5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, 6) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, 7) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.²⁴

Berdasarkan hal di atas dapat di simpulkan bahwa gejala-gejala stres adalah gejala fisik dan gejala psikis. Bila di perhatikan dari gejala-gejala yang di jelaskan di atas gejala ini disebabkan akibat stress yang berlebihan sehingga orang sulit untuk mengatasinya dan gejala stres juga dapat mengakibatkan fungsi tubuh menjadi tidak berjalan dengan lancar. Hal ini dikarenakan apa yang di inginkan tidak sesuai kenyataan sehingga mengalami ketergangguan dalam berfikir.

4. Faktor Penyebab *Stress*

²⁴Ibid, h. 48

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab dimana faktor penyebab stres sebagai berikut:

a. Lingkungan

Seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

b. Diri sendiri

Kebutuhan psikologi yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin di capai dan tuntutan individu untuk terus menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan. Dan berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian dengan individu yang bersangkutan.²⁵

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stress terbagi menjadi tiga yaitu faktor lingkungan seperti lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif, faktor diri sendiri dengan tuntutan keinginan yang ingin di capai, faktor pikiran berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan. Penyebab stress tersebut tidak akan langsung membuat orang menjadi stres. Karena setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi.

5. Dampak Akibat Stress

Dampak stress di bedakan dalam 3 kategori, yaitu:²⁶

- a. Dampak fisiologik: Secara umum orang yang mengalami *stress* mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening, kejang otot (kram). Mengalami kegemukan dan menjadi

²⁵Musradinur, 2016, "*Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*", Jurnal Edukasi. Vol 2: 2, h. 195.

²⁶Sultan Agung, 2014, "*Majalah Ilmiah*", Vol 2: 133, h. 6-7.

kurus yang tidak dapat di jelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius.

- b. Dampak psikologik: Keletihan emosi, jenuh, kelelahan dalam aktifitas yang memerlukan energi.
 1. Terjadi '*depersonalisasi*', keadaan *stress* yang berkepanjangan, adanya keletihan emosi, dapat menyebabkan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai 'sesuatu' dari pada sebagai seseorang.
 2. Penurunan pencapaian pribadi, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan dan keberhasilan.
- c. Dampak perilaku
 1. Ketika *stress* menjadi *distress*, prestasi menurun dan sering terjadi tingkah laku menyimpang yang tidak di terima oleh masyarakat.
 2. Tingkat *stress* yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan menerima informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 3. Mahasiswa yang *stress* berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

6. Cara Mengurangi *Stress*

Untuk mengurangi *stress* yang muncul dalam diri setiap individu, yang paling utama adalah mengetahui penyebab timbulnya *stress*. Beberapa cara untuk mengurangi *stress* antara lain.

- a. Melalui pola makan yang sehat dan bergizi, pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu yang perlu di perhatikan adalah jenis asupan makanan komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak dan protein.²⁷
- b. Memelihara kebugaran jasmani, individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari *stress*. Karena memiliki kemampuan

²⁷Sukadiyanto, 2010, "*Stress dan Cara Mengurangnya*", Jurnal Cakrawala Pendidikan, No. 1, h. 63-64.

- ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap *stress*. Sebab landasan yang kuat bagi kondisi psikologi individu adalah makanan yang bergizi.
- c. Latihan pernapasan, pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan yang dalam dengan menggunakan *diaphragma* di tahan diperut, selanjutnya keluarkan perlahan pula.
 - d. Latihan relaksasi, relaksasi sangat diperlukan baik secara fisik maupun psikis.
 - e. Melakukan aktivitas yang menggembirakan akan membantu individu terhindar dari perasaan *stress*. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan individu yang memiliki masalah sejenak akan melupakan permasalahannya.
 - f. Berlibur merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kesalahan baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas.
 - g. Menjalin hubungan yang harmonis, hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga akan membantu mereduksi potensi individu yang terserang stres.
 - h. Menghindari kebiasaan yang jelek, pada umumnya individu yang mengalami *stress* menyalurkan melalui merokok, makan secara berlebihan, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba.
 - i. Merencanakan kegiatan harian yang rutin, hidup adalah serangkaian rutinitas namun manusia selalu melupakan rutinitas tersebut.
 - j. Meluangkan waktu untuk diri sendiri, menghindari diri dalam kesendirian. Jika individu mengalami stress sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian.

C. Covid-19

1. Pengertian Covid-19

Covid-19 adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis corona virus di ketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek. Virus jenis baru yang di

temukan menyebabkan penyakit Covid-19.²⁸ Covid-19 adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh jenis coronavirus yang baru di temukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit sebelumnya tidak di kenal sebelum terjadi wabah di wuhan, tiongkok, bulan desember 2019.

Covid-19 adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah di identifikasi sebelumnya pada manusia. virus corona adalah *zoonosis* (di tularkan antara hewan atau manusia). adapun hewan yang menjadi sumber penularan covid-19 ini sampai saat ini belum di ketahui. Covid-19 pertama di laporkan di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1,528 kasus dan 136 kasus kematian.

Tingkat mortalitas covid-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Karena covid-19 adalah penyakit baru, banyak aspek mengenai bagaimana penyebaran sedang diteliti. Penyakit ini menyebar selama kontak dekat, seringkali oleh tetesan kecil yang di hasilkan selama batuk bersin, atau berbicara, dapat menyebabkan infeksi baru, ketika dihirup oleh orang-orang dalam kontak dekat (1 hingga 2 meter, 3 hingga 6 kaki). Mereka diproduksi selama bernafas, namun karena mereka relatif berat, mereka biasanya jatuh ke tanah atau permukaan.

Pencegahan covid-19 bisa di mulai oleh diri sendiri. Salah satu yang di lakukan adalah mengetahui informasi terbaru tentang pandemi covid-19 yang tersedia di situs. WHO dan melalui otoritas kesehatan publik. Saran WHO untuk kita semua agar dapat menghindari diri dari infeksi virus Covid-19 dengan menjaga kesehatan anda dan lingkungan orang lain. Salah satunya dengan melakukan cuci tangan menggunakan handsanitizer. *Handsanitiser* merupakan pembersih tangan

²⁸Dimas Pramita Nugraha, 2020, "*Pencegahan Covid*", Riau: Fakultas Kedokteran Universitas Riau, h. 8.

yang memiliki kemampuan anti bakteri dalam menghambat hingga membunuh bakteri.²⁹

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan covid-19 adalah penyakit yang menular mulai dari penyakit berat sampai penyakit ringan. Dimana virus ini terjadi pertamakali di kota Wuhan. Dengan adanya covid ini sampe sekarang proses pembelajaran di sekolah menjadi proses pembelajaran daring. Dan kita harus bisa menjaga menjaga kesehatan dengan melakukan cuci tangan dan sebagainya.

2. Gejala Covid-19

Gejala-gejala covid-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare, gejala-gejala yang di alami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang tidak terinfeksi, tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Sebagian besar (sekitar 80%) orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus.

Sekitar 1 dari 6 orang yang terjangkit covid-19 menderita sakit parah dan dan kesulitan bernafas. Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, punya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Mereka yang mengalami demam, batuk dan kesulitan bernafas, sebaiknya mencari pertolongan medis.

Ciri-ciri covid-19 pada gejala awal mirip flu sehingga kerap di remehkan pasien, namun berbeda dengan flu biasa, infeksi covid-19 berjalan cepat, apalagi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya. Gejala ringan khusus infeksi covid-19 yaitu: batuk, letih, sesak napas dan ngilu diseluruh tubuh, dan secara umum tidak merasa enak badan. Gejala berat khusus infeksi covid-19 adalah

²⁹Kharismatul Khasanah, dkk, 2021, “*Edukasi dan Evaluasi Tingkat Pengetahuan Warga Sekitar Masjid di Daerah Pekalongan Barat Mengenai Penggunaan Handsanitizer Guna Pencegahan Covid-19.*” Jurnal Abdimas, Vol 2: 1, h. 48-49.

kesulitan bernafas, infeksi peneumonia, sakit di bagian perut dan nafsu makan turun.

30

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa gejala covid-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Dan ada juga gejala yang sedikit tidak umum seperti, rasa tidak nyaman dan nyeri, sakit kepala, diare, hilangnya indra penciuman, dan ada juga gejala serius seperti kesulitan bernafas, nyeri dada, hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak.

3. Cara Pencegahan Covid-19

Penting untuk masing-masing dari kita menerapkan langkah pencegahan dengan seksama demi mencegah pandemi virus covid-19 antara lain:

- a. Jaga jarak, seperti:
 1. Di larang berkumpul di kerumunan dan fasilitas umum.
 2. Gunakan telepon atau layanan *online* untuk menghubungi dokter atau fasilitas lainnya.
 3. Bekerja dari rumah
 4. Di larang berdekatan atau kontak fisik.
 5. Hindari penggunaan transportasi publik, seperti kereta, bus, dan angkot.
 6. Hindari bepergian keluar kota/luar negeri termasuk ke tempat-tempat wisata.
- b. Gunakan masker, penggunaan masker dapat mengurangi resiko penularan covid-19, selama masa pandemi covid-19. Selalu gunakan masker saat keluar rumah.
- c. Di rumah saja, gerakan dirumah saja salah satu cara efektif pencegahan covid-19 untuk memutus mata rantai penyebaran virus. Mengurangi kegiatan-kegiatan diluar dengan dirumah aja dapat mencegah penularan covid-19 termasuk juga bekerja, belajar hingga beribadah.
- d. Cuci tangan, salah satu pencegahan pandemi covid-19, yaitu membangun pola hidup bersih dan sehat salah satunya adalah sering

³⁰Karyono, dkk, 1945, “*Penanganan dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indra Mayu*”, Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, Vol 2: 2, h. 165.

melakukan cuci tangan dilakukan dengan memakai sabun di bawah air mengalir selama 20 detik.

- e. Tingkatan imunitas, pencegahan penularan covid-19 salah satunya dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sistem imunitas tubuh kuat melindungi kita sejak pertama kali virus atau bakteri masuk ke dalam tubuh.
- f. Gotong royong, dengan gotong royong semua pihak dalam penanganan covid-19, untuk saling bahu-membahu membantu sesama.³¹

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan cara pencegahan covid-19 adalah dengan cara selalu jaga jarak aman dengan orang yang batuk atau bersin, cuci tangan anda secara rutin, kenakan masker jika pembatas fisik tidak dimungkinkan, saat batuk atau bersin tutup mulut, jangan keluar rumah jika merasa tidak enak badan, jika demam, batuk atau kesulitan bernafas, segera cari bantuan medis.

4. Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19

Bimbingan konseling merupakan salah satu layanan sosial memiliki peran yang sangat strategis untuk membantu manusia yang sedang mengalami permasalahan masa kini. Penyesuaian berbagai pendekatan, teknik dan format layanan yang di berikan menjadi bagian penting dalam memberikan layanan yang lebih profesional dan bermartabat pada kliennya. Di harapkan dengan hadirnya pelayanan bimbingan konseling masa kini, dapat mengurangi bahkan sampai kepada penyelesaian berbagai masalah kehidupan pada masa kini, terutama dalam bidang kehidupan bersosial, individual dan beragama.³²

Strategi yang dapat di lakukan oleh pelaksanaan bimbingan konseling untuk membantu para klien yang terdampak langsung maupun tidak langsung dari mewabahnya virus corona. Berikut ini akan di jelaskan secara satu persatu.

a. Kehidupan sosial

Kehidupan sosial merupakan kehidupan keseharian manusia yang di hadapkan dengan interaksi manusia dengan manusia lainnya. Interaksi

³¹Lestari linda, dkk, 2020, "*Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman Covid-19*", Jakarta Timur: Badan Nasional Penanggulangan Bencana, h. 8-16.

³²Ahmad Syarqawi, 2020, "*Bimbingan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19*", Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 2: 2, h. 283.

yang terjadi bisa dalam bentuk kontak fisik, kontak psikis dan lain sebagainya. Dalam konteks pelaksanaan layanan bimbingan konseling, kehidupan sosial merupakan salah satu bidang pengembangan yang menjadi perhatian secara khusus.

b. Kehidupan pribadi

Fenomena covid-19 tentunya memberikan dampak yang sangat kompleks bagi setiap kehidupan individu ataupun hubungan antara individu terlebih pada pandangan terhadap sesama manusia yang menunjukkan gejala covid-19 atas rasa takut terhadap penularan virus yang diklaim sangat cepat, disisi lain kemerosotan ekonomi terhadap orang-orang yang tidak bisa melakukan aktifitas produksi, distribusi, dan konsumsi sangat berdampak besar terhadap tatanan struktur masyarakat dan menimbulkan perubahan sosial dalam masyarakat.

c. Kehidupan beragama

Beragama merupakan bagian terpenting dalam kehidupan individu, apalagi kita yang berwarga Indonesia, ke Tuhanan Yang Maha Esa” menjadi sila pertama pada rumusan pancasila. Kondisi yang saat ini sedang melanda dunia, pandemi covid-19 telah membawa dampak yang luar biasa terhadap kehidupan beragama individu, sebagai para pemuka agama mengeluarkan berbagai kebijakan tentang pelaksanaan ritual keagamaan agamanya masing-masing selama masa pandemi covid-19 mewabah di Negara Indonesia.³³

5. Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Di masa pandemi covid-19 ini dimana segala sesuatu dilakukan dari rumah, termasuk belajar. Banyak permasalahan yang dihadapi siswa selama pembelajaran jarak jauh yang akhirnya membuat siswa menjadi stres dalam belajar. Mulai dari siswa merasa jenuh belajar di rumah, sulit berkonsentrasi, cemas. Gelisah ketika mendapatkan tugas dari guru, sehingga menimbulkan pusing/sakit kepala dan nafsu makan berkurang.

³³Ibid, h. 289-291.

Kejadian di atas harus segera di reduksi dengan suatu model relaksasi. Relaksasi merupakan strategi sederhana dan mudah diaplikasikan untuk mereduksi stres belajar. Salah satu penyebab terjadinya stres adalah kecapean, tumpukan tugas yang sulit dipahami dan kurangnya waktu istirahat. Kecemasan timbul karena ketidak siapan siswa baik secara fisik atau mental dalam belajar, apalagi pada masa pandemi ini, oleh karena itu teknik relaksasi mampu mereduksi stres belajar.

Relaksasi adalah individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Strategi relaksasi merupakan proses mengurangi efek stres pada pikiran dan tubuh. Relaksasi bermanfaat untuk menurunkan detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan, dan ketegangan otot. Ketegangan merupakan keadaan kekakuan fisik pada tubuh yang dapat menimbulkan rasa sakit bahkan reaksi emosional seperti kecemasan. Relaksasi fisik bertujuan untuk menghilangkan ketegangan.³⁴

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian peneliti ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian peneliti yaitu :

1. Penelitian oleh Uswatun Khasanah dengan judul “Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengurangi Dampak *Stress* Belajar Siswa SMA Kolambo Seleman Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2015, mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, responden dalam penelitian ini adalah 2 orang guru BK yaitu Ibu Lukito Asih S.Pd dan Drs. Yuni Iswanto karena mereka yang memberikan layanan bimbingan pribadi sosial. Dan responden lainnya adalah siswa kelas XI dan XII. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak *stress* belajar yang digunakan guru bimbingan konseling yaitu metode individual yang dilakukan melalui konseling individual, kunjungan rumah dan konsultasi dan metode

³⁴Ita Dian Arvita Sari, 2020, “ *Mereduksi Stress Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi*”, Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, Vol 7:2, h. 79-80.

kelompok yang dilakukan melalui bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal.³⁵

2. Penelitian oleh Maziyatul Wardah Al Mawaddah dengan judul “Proses Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengatasi Perasaan *Stress* pada Santri Akibat Isolasi Covid-19 di Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2021. Mahasiswa dari Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, Responden penelitiannya, yakni dua orang santri dan dua orang pengurus di pos pertemuan yang berada disekitar pesantren. Dalam penelitian ini menggunakan analisis sebelum di lapangan dan menggunakan analisis selama di lapangan. Hasil penelitian di peroleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan dan konseling islam untuk mengatasi perasaan stress pada santri akibat isolasi covid-19 di pondok pesantren qomaruddin Gresik maka dapat disimpulkan terdapat tiga jenis layanan yaitu: kegiatan MATSABA (masa ta’aruf santri baru), kegiatan ekstrakurikuler selaras dengan layanan penempatan, dan konseling individu.³⁶
3. Penelitian oleh Husrin Konadi, Mudijiran, Yeni Karneli. Dengan judul “Efektifitas Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2017. Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitiannya yakni, siswa kelas XII SMA Negeri 3 Padang sebanyak 50 siswa. analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan statistik nonparametrik dengan uji Wilcoxon Singed Rank. Kaitannya penelitian tersebut dengan peneliti lakukan adalah sama-sama mengatasi stress akademik, dan peneliti ini juga menggunakan layanan

³⁵Uswatun Khasanah, 2015, “*Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengurangi Dampak Stress Belajar Siswa SMA Kolambo Seleman Yogyakarta*”, Universitas Islam Negeri Sunaan Kalijaga Yogyakarta.

³⁶Maziyyatul Wardah Al Mawaddah, 2021, “*Proses Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengatasi Perasaan Stress pada Santri Akibat Isolasi Covid-19 di Pondok Pesantren Qomaruddin*”, Universitas Negeri Sunan Ampel.

bimbingan kelompok dalam mengatasi stress akademik siswa. Hasil penelitian diperoleh kesimpulan Kondisi stres akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori sangat tinggi sampai dengan yang diartikan bahwa kondisi stres yang dirasakan mengganggu konsentrasi belajar siswa, kondisi stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berada pada kategori stres akademik rendah dan sangat rendah yang diartikan bahwa kondisi stres akademik yang dirasakan tidak mengganggu proses belajar siswa.³⁷

4. Penelitian oleh Nurhidayati Lubis, dengan judul “Upaya Layanan Orientasi dalam Mencegah Stres Akademik Siswa di MTs Negeri 3 Medan Helvetia”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2020. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-2 dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang siswa di MTS Negeri 3 Medan Helvetia, yang dijadikan subjek hanya 3 orang siswa. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah data deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa melalui layanan orientasi dapat mencegah stres akademik siswa. setelah angket terkumpul dan dianalisis ditemukan siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, sedang, dan rendah.³⁸

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

³⁷Husrin Konadi, Mudijiran, Yeni Karneli, 2017, “Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, Vol 6: 4.

³⁸Nurhidayati Lubis, 2020, “Upaya Layanan Orientasi dalam Mencegah Stres Akademik Siswa di Mts Negeri 3 Medan Helvetia”, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.