

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Sejarah Singkat SMA Negeri 1 Ranto Baik

SMA Negeri 1 Ranto Baik yang beralamat di Jl. Lintas Sumatera Barat, Manisak, Kec. Ranto Baik, Kab. Mandailing Natal, Prov. Sumatera Utara dan berdiri pada tahun 2015. Di usia sekolah yang masih muda SMA Negeri 1 Ranto Baik sudah memiliki fasilitas yang menunjang untuk proses belajar dan mengajar siswa dan siswinya.

2. Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Ranto Baik
NPSN : 69899996
Alamat Sekolah : Jl. Lintas Mandailing-Sumbar Kode Pos 22983
Kec. Ranto Baik Kab. Mandailing Natal
Telp : 085362392205 Email: Sman1rb23@Gmail.Com
Kecamatan : Ranto Baik
Kabupaten : Mandailing Natal
Provinsi : Sumatera Utara
Nomor Hp : 085362392205
Nomor Rekening : -
Nama Rekening : SMA Negeri1 Ranto Baik
Nama Bank : BNI Padang Sidempuan
Pemegang Rekening :
Nama : Ihsan Nasution, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama : Ahmad Rifai Rangkuti, M.Pd
Jabatan : Bendahara

3. Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 1 Ranto Baik

a. Visi :

1. Beriman, bertaqwa, berprestasi, berkepribadian dan berdaya saing indikator :

- a. Sukses ujian nasional, olimpiade dan seleksi PTN
- b. Santun dalam berperilaku, beriman bertaqwa dan berkarakter
- c. Berjiwa kompetitif.

b. Misi :

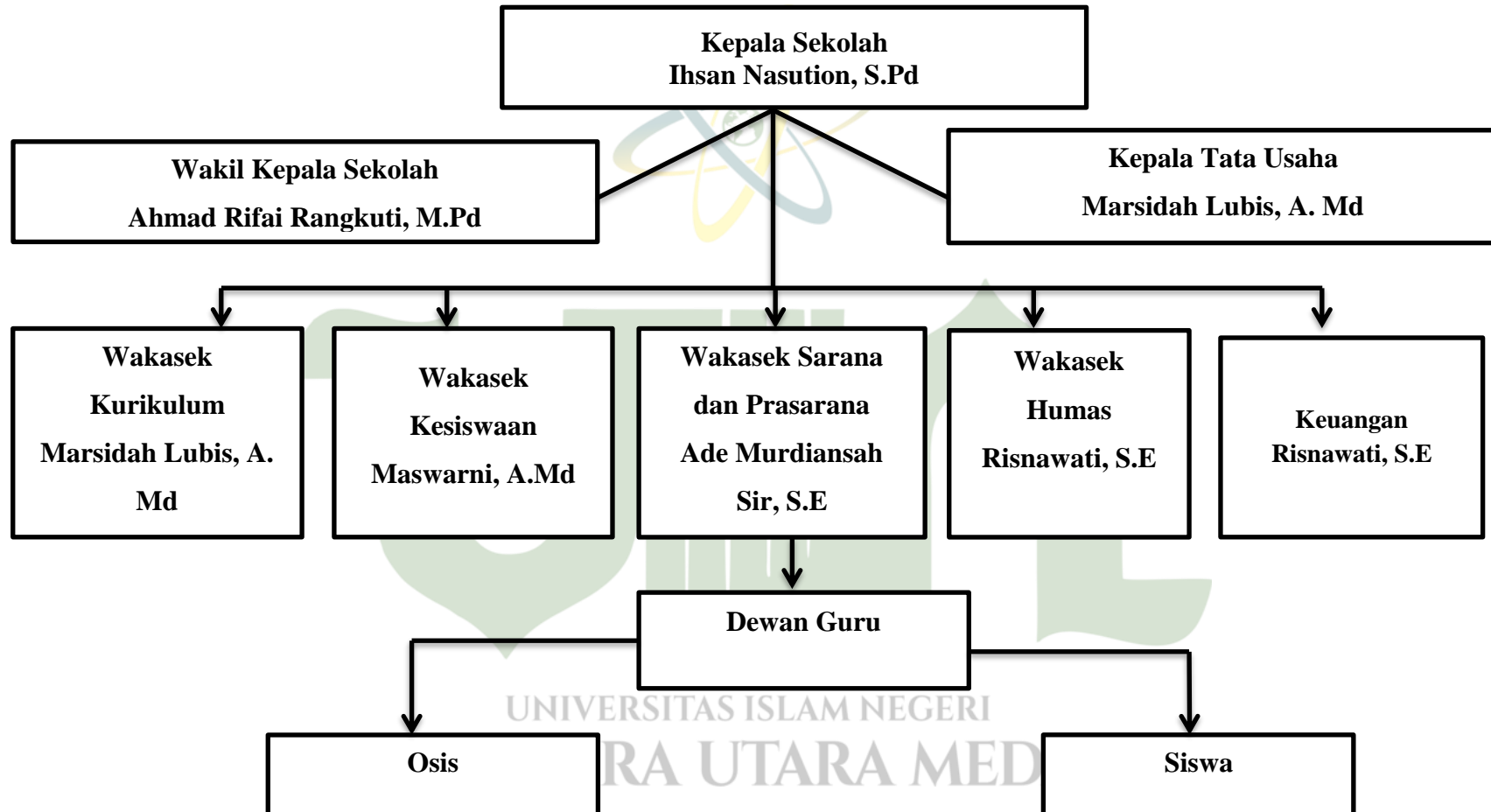
1. Melaksanakan pembelajaran dan pembimbingan yang berkualitas
2. Menumbuh kembangkan kepribadian ahklaq mulia dan budi pekerti.
3. Melaksanakan pembimbingan ekstrakurikuler sesuai bakat dan minat.
4. Membentuk insan yang kompetitif.

c. Tujuan

1. Meningkatkan mutu akademik dan non akademik
2. Melaksanakan pembelajaran berbasis imtaq dan budaya
3. Meningkatkan jiwa kompetitif secara profesional

4. Struktur Organisasi

Stuktur organisasi merupakan tiang pendiri sebuah sekolah. karena setiap Lembaga Pendidikan akan membuat struktur organisasi yang akan membantu pembangunan dan perkembangan sekolah secara menyeluruh. Berikut struktur organisasi SMA Negeri 1 Ranto Baik yang selanjutnya diberikan wewenang kepada setiap bagian untuk menjalankan operasional masing-masing dalam memajukan dan mengembangkan pendidikan di SMA Negeri 1 Ranto Baik. Dalam hal ini, pengembangan baik secara kualitas maupun kuantitas telah menjadi tanggung jawab segenap warga sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik.

Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Ranto Baik

5. Sumber Daya Manusia SMA Negeri 1 Ranto Baik

a. Keadaan Tenaga Pengajar dan Pegawai SMA Negeri 1 Ranto Baik

Table 5. 1. Keadaan Guru Menurut Tingkat Pendidikan dan Status Kepegawaian

Ijazah Tertinggi	Status Kepegawaian				Jumlah
	PNS	Guru Bantu Pusat	Guru Bantu Daerah/TKS	Honoror	
S3/S2	-	-	-	-	-
S1/A.IV	3	-	22	8	33
S1 Non Akta	-	-	-	4	4
D3/A.III	-	-	-	3	3
D2/A.II	-	-	-	-	-
SARMUD	-	-	-	-	-
≤ D1/A.I	-	-	-	-	-
Jumlah	3	-	22	15	40

Keadaan guru menurut tingkat pendidikan dan status kepegawaian di SMA Negeri 1 Ranto Baik, yaitu guru yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) berjumlah 3 orang, sementara guru tenaga honorer berjumlah 15 orang dan guru bantuan daerah/TKS berjumlah 22 orang.

Guru merupakan komponen penting sekolah yang turut menentukan perkembangan dan kemajuan sekolah. Memperhatikan betapa pentingnya guru, maka secara khusus di SMA Negeri 1 Ranto Baik juga selalu mengedepankan guru. Perhatian guru yang mengajar di sekolah ini, terutama dari segi kualitasnya yang memiliki keilmuan dan kemampuan dalam berperilaku sebagai layaknya guru yang profesional pada bidangnya masing-masing.

Table 5. 2. Daftar Nama Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Negeri 1

Ranto Baek

No	Nama	Jabatan
1	Ihsan Nasution,S.Pd	Kepala sekolah/ PPKN
2	Ahmad Rifai Rangkuti, M.Pd	PAI
3	Aprianita Br. Tobing, S.Pd	PPKN
4	Sahrina Juni, S.Pd	Biologi
5	Isma Hadayani, S.Pd	Geografi
6	Rodiah Lubis, S.Pd.I	PAI
7	Juita, S.Pd	Matematika
8	Togar Halomoan Pulungan, S.Pd	Penjaskes
9	Lusiana, S.Pd	Bahasa Inggris
10	Aisyah S.Pd	Bahasa Indonesia
11	Eka Hadiannur Matondang S.Pd.I	BK
12	Nursalimah, S.Pd.I	Bahasa Inggris
13	Darniati, S.Pd	Bahasa Inggris
14	Nurhani Nasution, S.Pd	Sosiologi
15	Ambiya Purnama, S.Pd	Fisika
16	Lidiya Susanti, S.Pd	B.Indonesia
17	Subaidah, S.Pd	B.Inggris
18	Sarah Hariati, S.Pd	Kimia
19	Yusniarti ,S.Pd	PPKN
20	Naharuddin,S.Pd	Biologi
21	Noprizal Rangkuti, S.Pd	PAI
22	Yuni Permata Sari Gultom, S.Pd	Kimia
23	Lily Novianti,S.S	Prakarya
24	Ngatiman,S.Sos	Mulok (BTQ)
25	Siti Anisah, S.S	Sejarah
26	Alfian,S.Pd.I	PAI
27	Nia Yunita, S.Pd	B.indonesia

28	Ade Irma Suryani, S.Pd	Ekonomi
29	Erfika Yanti, S.Pd	Matematika
30	Mursida Lubis, S.Pd	Matematika
31	Andriani Dewi Lubis, S.Pd	Matematika

b. Keadaan Siswa SMA Negeri 1 Ranto Baek

Siswa adalah individu yang mempunyai fitrah atau potensi dasar, baik secara fisik maupun psikis yang perlu dikembangkan, jadi untuk mengembangkan potensi tersebut sangat dibutuhkan pendidikan dari pendidik. Berikut ini keadaan siswa di SMA Negeri 1 Ranto Baek.

Tabel 5.3. Keadaan Siswa Menurut Kelas, Tingkat dan Jenis Kelamin Tahun Pelajaran 2016/2017

No.	Kelas	Tingkat I		
		Rom	Siswa	
		Bel	L	P
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	X	3	39	63
2	XI	3	50	46
3	XII	3	65	54
Jumlah		9	154	163

Berdasarkan tabel diatas siswa di SMA Negeri 1 Ranto Baek Tahun Ajaran 2021/2022 berjumlah 163 siswa yang terdiri dari 9 rombongan belajar. Kelas X terbagi menjadi 3 kelas berjumlah 102 siswa, 39 laki-laki dan 63 perempuan. Kelas XI terbagi menjadi 3 kelas berjumlah 96 siswa, 50 laki-laki dan 46 perempuan. Kelas XII terbagi menjadi 3 kelas berjumlah 119 siswa, 65 laki-laki dan 54 perempuan.

6. Sarana Dan Fasilitas SMA Negeri 1 Ranto Baek

Sarana dan prasarana SMA Negeri 1 Ranto Baik memiliki sarana dan prasarana yang dapat menunjang keberhasilan di sekolah tersebut. Saran dan Prasarana merupakan faktor yang sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada suatu Lembaga Pendidikan untuk kepentingan penyelenggaraan khususnya belajar mengajar. SMA Negeri 1 Ranto Baik juga senantiasa berupaya melengkapi sarana dan prasarana sekolah agar kegiatan belajar mengajar terlaksana dengan baik dan memberikan hasil belajar serta prestasi belajar siswa dengan baik.

Table 6.1. Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Ranto Baik

No	Keterangan	Jumlah	Keadaan
1	Ruang Teori/belajar	12	Baik
2	Laboratorium Komputer	1	Baik
3	Laboratorium Mengetik	-	Baik
4	Laboratorium Sekretaris	-	Baik
5	Laboratorium Biologi	1	Baik
6	Laboratorium Bahasa	-	Baik
7	Ruang Perpustakaan	1	Baik
8	Ruang Senam	-	Baik
9	Ruang UKS	1	Baik
10	Ruang BP	1	Baik
11	Ruang Serbaguna	1	Baik
12	Ruang Kesenian	-	Baik
13	Bengkel Jasa	-	Baik
14	Bengkel Seni/Gambar	-	Baik
15	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik

Sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Ranto Baik sudah memadai yang terdiri dari 1 Ruang Kepala Sekolah, 1 Ruang Tata Usaha, 12 ruangan

Kelas, 1 Ruang Perustakaan, 1 Ruang Guru, 1 Ruang Laboratorium IPA, 1 Ruang Laboratorium Komputer, 1 Ruang UKS, 1 Ruang BK, 1 Musolla, 1 Lapangan Volly, 1 Lapangan Bulu Tangkis, 1 Lapangan Tennis Meja, 1 Gudang dan 18 Kamar Mandi. Sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Ranto Baek dalam keadaan baik.

B. Temuan Khusus

1. Data Observasi

a. *Stress* yang di Alami Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek

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. *Stress* terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam fisik dan psikologinya, peristiwa tersebut dinamakan respon *stress*, *stress* yang berlanjut akan dapat menimbulkan gangguan emosi. Meningkatnya stres bagi banyak anak misalnya, beberapa siswa sekolah merasa kewalahan dan stres karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan selama pandemi covid-19 berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Ranto Baek bahwasanya *stress* yang dialami siswa di masa pandemi covid-19 ini adalah lebih ke gejala intelektual dan emosionalnya dimana adanya siswa yang sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi belajar siswa. Ada juga siswa yang bolos saat proses pembelajaran sedang berlangsung, sulit memahami pelajaran yang di sampaikan oleh guru, cemas dan gelisah karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dengan waktu pengumpulan terlalu singkat, sulit membagi waktu antara belajar dan bermain.

b. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Stress Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek

Bimbingan kelompok yaitu salah satu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas permasalahan melalui dinamika kelompok. Masalah yang di bahas adalah masalah umum yang bisa di dapatkan dari ketentuan pimpinan kelompok ataupun dari kesempatan anggota kelompok.

Pelaksanaan bimbingan kelompok memerlukan kerja sama dari berbagai pihak sekolah, baik kerjasama guru BK dengan kepala sekolah maupun dengan siswa sendiri sebagai peserta dalam bimbingan kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sangatlah penting untuk diberikan kepada siswa untuk keberlangsungan proses pembelajaran. Dan dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang di alami oleh klien atau peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Ranto Baek bahwasanya Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 sudah terselenggara dengan baik namun belum efektif sebagaimana mestinya. Guru BK tidak hanya memberikan layanan kepada siswa yang bermasalah tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan biasanya siswa akan menceritakan masalahnya ataupun yang ingin minta saran tentang yang dialami dan dirasakannya kepada guru BK. Dan program layanan bimbingan dan konseling yang dibuat oleh guru BK juga disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswanya. Dimana dengan melakukan pendekatan secara langsung, memberikan dorongan, motivasi dan nasehat. Dan belum adanya program BK di sekolah karena kurangnya tenaga guru BK dan kurangnya sarana dan prasarana dan waktu sehingga program yang diberikan guru BK tidak terealisasikan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik

Faktor merupakan suatu keadaan atau peristiwa yang ikut mempengaruhi terjadinya sesuatu. Sesuatu yang memiliki akibat pasti memiliki penyebab sama seperti halnya faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik adalah faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam atau dari guru pembimbing itu sendiri. Faktor internal dari guru pembimbing sangat mempengaruhi upaya dalam memberikan bantuan kepada siswa dan Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi usaha yang diberikan kepada siswa dalam membentuk hubungan sosial siswa. adapun faktor eksternal tersebut adalah waktu, dana sarana dan prasarana serta kerja sama.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan ditemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik yaitu faktor penghambat dan pendukung. Dimana faktor penghambatnya yaitu terdiri dari kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, keterbatasan jaringan internet yang mengakibatkan sulit untuk berkomunikasi, siswa yang kurang terbuka pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga layanan bimbingan kelompok tidak efektif, tidak ada dana dan tidak ada alokasi waktu untuk guru BK yang disediakan oleh sekolah. Sementara faktor pendukungnya terdiri dari adanya kerjasama guru BK dengan guru mata pelajaran, wali kelas serta orang tua dalam membantu menyelesaikan masalah siswa.

2. Data Wawancara

a. *Stress yang Dialami Oleh Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dengan Bapak Ihsan Nasution S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Jum'at 10 September 2021 mengenai *stress* yang dialami oleh siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik, sebagai berikut: ¹

“Menurut beliau stress yang dialami siswa selama masa pandemi covid-19 adalah banyaknya siswa kesulitan saat belajar dari rumah, siswa sering bolos pada saat daring, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, sulit memahami pelajaran, sulit berkonsentrasi dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar siswa serta kesulitan dalam mengolah waktu antara belajar dan bermain”.

Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 13 September 2021 mengenai *stress* yang dialami oleh siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik, sebagai berikut: ²

“Stress yang dialami siswa selama masa pandemi covid-19 adalah sulit memahami, sulit berkonsentrasi pelupa, sulit mengambil keputusan dan kebanyakan siswa yang masih kesulitan dalam menangkap setiap materi pembelajaran yang dijelaskan oleh guru apalagi dengan menggunakan perantara media belajar online seperti aplikasi Zoom, Whatsap, Class Room”.

Hasil wawancara dengan Bapak Togar Halomoan Pulungan, S.Pd selaku wali kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Kamis 16 September 2021, mengenai *stress* yang dialami siswa di masa pandemi covid-19: ³

“Stress yang dialami siswa selama masa pandemi covid-19 adalah menimbulkan munculnya beberapa perasaan-perasaan yang dapat membuat siswa merasa stress. Banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas dan tidak hadir selama proses pembelajaran daring berlangsung. Termasuk merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan deadline yang hanya singkat. Siswa yang cemas dan gelisah karena takut tidak dapat mengerjakan tugas dan mendapatkan nilai yang buruk kendala dalam

¹Hasil wawancara dengan Bapak Ihsan Nasution S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Jum'at 10 September 2021.

²Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku Guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 13 September 2021.

³Hasil wawancara dengan Bapak Togar Halomoan Pulungan, S.Pd selaku Wali Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada kamis 16 september 2021.

sinyal dan kuota habis saat pembelajaran berlangsung dan ketidak puasan dalam pembelajaran”.

Hasil wawancara dengan siswa siswi kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 20 September 2021, mengenai *stress* yang dialami selama masa pandemi covid-19 sebagai berikut: ⁴

SM sejalan dengan pendapat siswa KL, NM, NH, KH, dan NY mengatakan bahwa *stress* yang mereka alami selama masa pandemi covid-19 ini adalah sulit memahami tugas yang diberikan oleh guru, sulit berkonsentrasi, cemas dan gelisah karena banyaknya tugas yang menumpuk dan pengumpulannya terlalu singkat kadang guru saat mengirim tugas malam baru dikrim dan pagi langsung di kumpul, motivasi dan prestasi belajarnya rendah. RF mengatakan stres yang ia alami selama masa pandemic covid-19 adalah merasa terbebani karena tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak, takut ketika mendapatkan nilai yang tidak bagus. SH berpendapat bahwa stres yang ia alami selama maa pandemic covid-19 adalah cemas, gelisah ketika mendapatkan tugas dari guru dan waktu pengumpulan terlalu singkat.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa subjek penelitian yang terkait bahwa *stress* yang dialami siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik adalah *stress* intelektual dan emosional dimana siswa yang merasakan cemas dan gelisah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, siswa yang sulit memahami tugas yang diberikan oleh guru, sulit berkonsentrasi saat proses pembelajaran daring berlangsung dan banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, adanya siswa yang tidak hadir dalam proses pembelajaran daring berlangsung, sulit mengambil keputusan, dan siswa merasa terbebani karna tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak dan pengumpulan tugas terlalu singkat.

⁴Hasil wawancara dengan Siswa Siswi Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik pada Senin 20 September 2021.

b. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Stress Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik

Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 13 september 2021 mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa selama masa pandemi Covid-19:⁵

“Menurut saya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ranto Baik berjalan dengan baik dan lancar, namun tidak sering dilaksanakan akan tetapi sebagai kebutuhan siswa. siswa yang bermasalah maupun tidak bermasalah akan di panggil keruang BK untuk melaksanakan bimbingan kelompok agar prestasi belajar siswa berkembang. Kemudian ketika siswa merasa stress di masa pandemi covid-19 ini saya sebagai guru bk melakukan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa tersebut agar saya mengetahui stress seperti apa yang dialaminya sehingga siswa bisa merasakan hal seperti itu, kemudian saya melihat apakah dengan melakukan layanan bimbingan kelompok bisa membantu stress siswa selama masa pandemic covid-19 ini”.

Hasil wawancara dengan siswa SM bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok cukup baik dan dia mengatakan bahwa bimbingan kelompok sangat di rasakan manfaatnya dan juga sejalan dengan pendapat KL bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan dengan lancar, dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok inilah dia mengetahui bagaimana mereduksi stress yang dialaminya selama masa pandemi covid-19 berlangsung”.⁶

Selanjutnya hasil wawancara dengan siswi NM Menurutnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terselenggara dengan baik. Dengan aturan dan kedisiplinan yang baik membuat bimbingan kelompok lebih mudah dimengerti dan dipahami, dan juga mengerti sifat-sifat, peserta yang ikut kegiatan bimbingan kelompok, dan bimbingan kelompok ini dapat membantu saya dalam mengatasi stress yang saya alami selama masa pandemi covid-19”. Begitu juga dengan siswi SH Menurutnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tidak sering

⁵Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku Guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 13 September 2021.

⁶Hasil wawancara dengan Siswa Siswi Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik pada Senin 20 September 2021.

dilaksanakan, sekali melakukan pasti ada yang kami dapat dari bimbingan kelompok yang dilaksanakan seperti membahas tentang mereduksi stres yang kami alami pelaksanaan layanan bimbingan kelompoklah dapat mereduksi stress saya selama masa pandemic covid-19 ini.

Selanjutnya hasil wawancara dengan siswi NH Kami telah beberapa kali melakukan bimbingan kelompok, dalam pelaksanaan itu sendiri berjalan dengan lancar dan Alhamdulillah setelah kami melakukan bimbingan kelompok dengan guru BK dapat mengurangi *stress* kami selama masa pandemi covid-19 berlangsung. Begitu juga dengan siswa RF dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok Alhamdulillah dapat membantu mereduksi *stress* yang ia alami selama masa pandemi covid-19 ini dengan bagaimana menyelesaikan tugas yang banyak yang diberikan guru selama covid-19 ini.

Selanjutnya hasil wawancara dengan siswi KH menurutnya dia dapat mengatasi *stress* tersebut dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok secara perlahan ia mengerti sebenarnya dia *stress* itu karna tugas yang menumpuk. Begitu juga dengan siswi NY mengatakan dengan melakukan bimbingan kelompok ia tau bagaimana mereduksi *stress* yang dialaminya selama masa pandemi covid-19 ini berlangsung dan selama belajar dari rumah ini tugas yang diberikan guru terlalu banyak dan sulit berkonsentrasi ketika pelajaran daring dimulai dan dilaksanakan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa subjek penelitian yang terkait bahwa Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek berjalan dengan baik namun belum efektif sebagaimana mestinya. Guru BK tidak hanya memberikan layanan kepada siswa yang bermasalah tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan biasanya siswa akan menceritakan masalahnya ataupun yang ingin minta saran tentang yang dialami dan dirasakannya kepada guru BK. Program layanan bimbingan dan konseling yang dibuat oleh guru BK juga disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswanya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dengan Bapak Ihsan Nasution S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Jum'at 10 September 2021 mengenai faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa selama masa pandemi covid-19 sebagai berikut:⁷

“Beliau menjawab faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa selama masa pandemi covid-19 adalah adanya faktor penghambat dan faktor pendukung dimana faktor penghambatnya adalah kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program BK, tidak ada dana dan tidak ada alokasi waktu untuk guru BK yang disediakan oleh sekolah seperti jaringan internet yang tidak stabil dan kuota internet yang tidak cukup karena koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Dan faktor pendukungnya adalah adanya kerjasama guru BK dengan guru mata pelajaran, wali kelas serta orang tua dalam membantu menyelesaikan masalah siswa”.

Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 13 September 2021 mengenai faktor yang mempengaruhi *stress* siswa selama masa pandemi covid-19 adalah:⁸

“Beliau menjawab faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa selama masa pandemi covid-19 adalah kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program BK, tidak ada dana dan tidak ada alokasi waktu untuk guru BK yang disediakan oleh sekolah dan keterbatasan jaringan internet yang mengakibatkan sulit untuk komunikasi dan juga siswa kurang mau terbuka saat melakukan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok sehingga layanan bimbingan kelompok kurang efektif dan masalah kuota saat melakukan bimbingan kelompok”.

Hasil wawancara dengan Bapak Togar Halomoan Pulungan, S.Pd selaku wali kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Kamis 16 September 2021,

⁷Hasil Wawancara dengan bapak Ihsan nasution S.pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Jum'at 10 September 2021.

⁸Hasil wawancara dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baik, pada Senin 3 september 2021

mengenai faktor yang mempengaruhi stres siswa selama masa pandemi covid-19 sebagai berikut:⁹

“Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa selama masa pandemi covid-19 adalah dengan jaringan yang belum stabil di daerah, kuota yang habis saat proses pembelajaran jarak jauh sedang berlangsung, siswa tidak dapat menyelesaikan semua tugas dan mendapat nilai buruk karena guru tidak menjelaskan materi”.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa subjek penelitian yang terkait bahwa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek faktor pendukung dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan guru BK yaitu terjalin kerja sama antara guru BK dengan pihak-pihak sekolah dan orang tua dalam membantu menyelesaikan masalah siswa. Sementara faktor penghambatnya tidak adanya alokasi waktu khusus yang disediakan pihak sekolah untuk guru BK, jaringan internet yang kurang stabil, dan kurangnya tenaga guru BK dimana pelayanan BK dalam satuan pendidikan guru BK menampung 150 peserta didik dan sarana dan prasarana untuk guru BK.

C. Pembahasan Penelitian

1. Stress

Stress adalah kondisi yang menekan psikis seseorang untuk mencapai suatu tujuan, namun terdapat batasan atau penghalang. *Stress* akademik adalah stress yang di sebabkan karena terbebani dengan adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat. *Stress* akademik yang di alami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.¹⁰

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

⁹Hasil wawancara dengan Bapak Togar Halomoan Pulungan, S.Pd Selaku Wali Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Ranto Baek, pada Kamis 16 September 2021.

¹⁰Deswita Anggrini, 2021, “*Faktor-Faktor Pemicu Stres pada Siswa Selama Pembelajaran Daring*”, Jurnal Psikologi Malahayati, Vol 3: 1, h. 40.

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*.¹¹

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.¹²

Menurut Bapak Ihsan Nasution S.Pd selaku bapak kepala sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik beliau stres yang dialami siswa selama masa pandemi covid-19 adalah banyaknya siswa kesulitan saat belajar dari rumah, siswa sering bolos pada saat daring, tidak mengerjakan tugas yang di berikan oleh guru, sulit memahami pelajaran, sulit berkonsentrasi dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar siswa serta kesulitan dalam mengolah waktu dalam belajar dan bermain.

Dan ditambahkan oleh Ibu Eka Hadiannur selaku guru bimbingan dan konseling beliau mengatakan bahwa stres yang dialami siswa selama masa pandemi

¹¹Kusmawati Hatta, 2016, "*Trauma dan Pemulihannya*", Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, h. 7.

¹²Farida Aryani, 2016, "*Stres Belajar*", Suatu Pendekatan dan Intervensi Konselor, Makasar: Edukasi Mitra Grafika, h. 48.

covid-19 adalah stres intelektual dan stres interpersonal dimana banyak siswa sulit memahami, sulit berkonsentrasi pelupa, sulit mengambil keputusan dan kebanyakan siswa yang masih kesulitan dalam menangkap setiap materi pembelajaran yang dijelaskan oleh guru apalagi dengan menggunakan perantara media belajar *online* seperti aplikasi *Zoom, Whatsap, Class Room*.

2. Pelaksanaan 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 di sampaikan dan di bahas dalam bimbingan kelompok.¹³

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang 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.¹⁴

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

¹³Prayitno, Erman Amti, 2013, "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*", Jakarta: Rineka Cipta, h. 309-400.

¹⁴Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, Dina Namira Amelia, 2019, "*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*", Medan: Perdana Publishing, h. 62.

sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.¹⁵

Pelaksanaan bimbingan kelompok memerlukan kerja sama dari berbagai pihak sekolah, baik kerjasama guru BK dengan kepala sekolah, maupun dengan siswa sendiri sebagai peserta dalam kegiatan bimbingan kelompok. Kerja sama dimaksud adalah untuk tercapainya tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan baik, sehingga benar-benar memberikan manfaat bagi sekolah khususnya siswa dalam membantu melaksanakan aktivitas belajar disekolah.

Dilaksanakan bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Ranto Baek dikarenakan adanya kebutuhan siswa itu sendiri. Dengan dilaksanakan bimbingan kelompok diharapkan bertambahnya wawasan yang lebih luas terhadap pribadi dan belajar setiap siswa. pelaksanaan bimbingan kelompok oleh guru BK memiliki dampak positif bagi siswa. Berbagai perubahan terjadi pada siswa. hal ini membuktikan bahwa guru BK berperan dalam masalah yang dihadapi siswa selama masa pandemi covid-19 ini.

Selain itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan Ibu Eka Hadiannur S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Ranto Baek bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ranto Baek berjalan dengan baik dan lancar, namun tidak sering dilaksanakan akan tetapi sebagai kebutuhan siswa. Siswa yang bermasalah maupun tidak bermasalah akan dipanggil keruang BK untuk melaksanakan bimbingan kelompok agar prestasi belajar siswa berkembang. Kemudian ketika siswa merasa *stress* di masa pandemi covid-19 ini saya sebagai guru BK melakukan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi stres siswa tersebut agar saya mengetahui stres seperti apa yang dialaminya sehingga siswa bisa merasakan hal seperti itu, kemudian saya melihat apakah dengan melakukan layanan bimbingan kelompok bisa membantu stres siswa selama masa pandemi covid-19 ini.

3. Faktor Dan Tahap yang Mempengaruhi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

¹⁵Anis Nuril Laili Sulistyowati, 2015, “*Layanan Bimbnagan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa*”, Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, Vol 10: 2, h. 416.

Stress dalam kehidupan merupakan suatu bagian dari fenomena kehidupan manusia. stres dapat dialami oleh semua individu di masyarakat. Selain itu gejala stress dapat di alami oleh siapa saja yang fenomena stres sendiri dapat muncul karena diakibatkan oleh beberapa faktor yang dapat membuat semua orang mengalami *stress*. *Stress* merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dapat di alami oleh siapa saja, *stress* dapat timbul oleh berbagai sumber. Seperti berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, atau bahkan bersumber dari diri sendiri.¹⁶

Proses konseling dilaksanakan 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.¹⁷

Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah:¹⁸

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam atau dari guru pembimbing itu sendiri. Faktor internal dari guru pembimbing sangat mempengaruhi upaya dalam memberikan bantuan kepada siswa. adapun yang termasuk dalam faktor internal adalah kepribadian atau profil dari guru pembimbing dimana seorang guru pembimbing harus memiliki kepribadian yang baik, pendidikan guru pembimbing, pengalaman guru pembimbing dan kemampuan dan keterampilan guru pembimbing.

¹⁶Armila, 2020, "*Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stress*", Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol 2: 1, h. 114.

¹⁷ Ira 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.

¹⁸Prayitno dkk, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMP*, Padang: UNP Press, 1997, h.16.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi usaha yang diberikan kepada siswa dalam membentuk hubungan sosial siswa. Adapun faktor eksternal tersebut adalah waktu, dana sarana dan prasarana serta kerja sama.

Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Ihsan Nasution S.Pd selaku kepala sekolah, terkait dengan faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan kelompok. Menurut beliau terdapat faktor pendukung dan penghambat guru BK dalam melaksanakan bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Ranto Baik, yaitu faktor pendukung adanya kerja sama dengan pihak-pihak disekolah dan juga orang tua dalam membantu penyelesaian masalah siswa. Sementara faktor penghambatnya adalah karena keterbatasan waktu dan kurangnya guru BK sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok belum terselenggara dengan baik.

Dan wawancara yang dilakukan dengan Ibu Eka selaku guru BK, mengenai faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa selama masa pandemi covid-19 adalah menurut beliau dalam pelaksanaan bimbingan kelompok Faktor penghambatnya yaitu keterbatasan jaringan internet yang menyebabkan sulit untuk berkomunikasi dan juga siswa kurang kurang mau terbuka pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara online sehingga layanan tersebut belum efektif, kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program BK, tidak ada dana dan tidak ada alokasi waktu untuk guru BK yang disediakan oleh sekolah. Sementara faktor pendukungnya terdiri dari adanya kerjasama guru BK dengan guru mata pelajaran, wali kelas serta orang tua dalam membantu menyelesaikan masalah siswa.

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 : ¹⁹

¹⁹Meiske Puluhulawa, Moh Riski Djibrin, Mohamad Rizal Pautina, 2017, “*Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Estem Siswa*”, Jurnal Ilmiah dalam Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNi, h. 302.

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 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 di lakukan 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 di alami 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.²⁰

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

²⁰Ibid h. 303.