



**LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM MENANGGULANGI
STRES BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SELESAI**

TESIS

Diajukan untuk Melengkapi Tugas – Tugas dan Memenuhi Syarat
untuk Mencapai Gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH

FRASTIKA AGATHA
NIM. 0332173006

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM MENANGGULANGI
STRES BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SELESAI**

HASIL TESIS

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat
Untuk Mencapai Gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

FRASTIKA AGATHA

NIM 0332173006

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A

Dr. Khadijah, M.Ag

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Frastika Agatha

NIM : 03.32.17.30.06

Prodi : MPI Kons BKI

Judul Tesis : LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM MENANGGULANGI
STRES BELAJAR SISWA TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Magister Fakultas I Imu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Medan, November 2019

Frastika Agatha

ABSTRAK

LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM MENANGGULANGI STRES BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SELESAI TAHUN PELAJARAN 2018/2019



Nama : Frastika Agatha
Nim : 0332173006
Tempat Tanggal Lahir : Kuala, 31 Mei 1994
Nama Ayah : Ruswandi
Nama Ibu : Siti Rahmah
Pembimbing I : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis,
Pembimbing II : Dr. Khadijah, M. Ag

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres belajar siswa didalam ataupun diluar kelas, konseling Islami yang dilakukan guru BK disekolah, layanan konseling Islami dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI.

Secara metodologis, penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan analisis kualitatif dengan langkah-langkah pemaparan data, reduksi data dan penarikan kesimpulan.

Temuan umum dalam penelitian ini adalah kondisi objektif kelas XI SMA Negeri 1 Selesai. Hasil penelitiannya adalah : (1) . Stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi, (2) Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sepenuhnya berjalan dengan lancar, (3) Spesifikasi menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi, (4) Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi.

Kata kunci : Stres Belajar Siswa, Konseling Islami

ABSTRACT

ISLAMIC COUNSELING SERVICES IN TACKLING THE STRESS LEARNING STUDENTS CLASS XI SMA NEGERI 1 SELESAI YEAR LESSON 2018/2019



Name : Frastika Agatha
Nim : 0332173006
Place of date of birth : Kuala, 31 May 1994
Father's name : Ruswandi
Mother's name : Siti Rahmah
Supervisor I : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis,
Supervisor II : Dr. Khadijah, M. Ag

The problem in this study is Islamic counseling services in tackling stress learning students class XI SMA Negeri 1 Selesai in years lesson 2018/2019. This research aims to know the stress of studying students in or outside the classroom, Islamic counseling conducted by BK teachers, Islamic counseling services in overcoming the stress of learning class XI students.

Methodologically, this research is a qualitative phenomenological study. The methods used in data collection are observations, interviews and documentation. To analyze data, researchers use qualitative analysis with data exposure measures, data reduction and withdrawal of conclusions.

The general findings in this study are objective conditions of class XI SMA Negeri 1 Selesai. The results of his research are: (1). Stress Learning Grade XI students SMA Negeri 1 Selesai already overcome, (2) Islamic Counseling services in addressing stress learning class XI students SMA Negeri 1 Selesai fully runs smoothly, (3) specification to cope with learning stress grade students XI SMA Negeri 1 Selesai already overcome, (4) supporting factors and the inhibiting factor in tackling the stress of learning class XI students in SMA Negeri 1 Selesai is already overcome.

Keywords: Student learning stress, Islamic counseling.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab-Latin dalam penyusunan Tesis ini menggunakan pedoman transliterasi dari Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 10 September 1987 Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Daftar huruf Bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada hal halaman berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (dengan titik dibawah)
ض	Đad	Đ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Ža	Ž	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	apostrof terbalik/ koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	—’	apostrof terbalik/ koma diatas
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (´).

B. Vokal

Vokal Bahasa Arab, seperti vokal Bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau Monoftong dan vokal rangkap atau Diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Dammah</i>	U	U

Contohnya:

fa'ala = فَعَلَ

zūkira = ذُكِرَ

yāzhabu = يَذْهَبُ

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan hurup, yaitu :

Contoh Bacaan	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	<i>fathah</i> dan <i>Ya</i>	AI	A dan I
اَوَّ	<i>fathah</i> dan <i>Wau</i>	AU	A dan U

Contohnya:

Bainakum = بَيْنَكُمْ

Qaula = قَوْلٌ

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ / اِ / اِوْ	<i>fathah</i> dan <i>Alif</i> atau <i>Ya</i>	Ā	a dan garis di atas
اِي	<i>Kasrah</i> dan <i>Ya</i>	Ī	i dan garis di atas
اُو	<i>Dammah</i> dan <i>Wau</i>	Ū	u dan garis di atas

Contohnya:

$māta = مَات$ $ramā = رَمَى$ $qīla = قِيلَ$ $yamūtu = يَمُوتُ$

D. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada tiga, yaitu :

1. *Ta Marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat *sukun*, transliterasinya adalah [h]

Contohnya :

$hikmah = حِكْمَةٌ$ $jiḥyah = جِرْيَةٌ$

(ketentuan ini tidak diperlukan kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa indonesia, seperti: zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

2. *Ta Marbūṭah* yang hidup atau mendapatkan harkat *fathah*, *Kasrah* dan *Ḍammah*, transliterasinya adalah [t] atau [h]

Contohnya :

$zakāh\ al\text{-}fitri / zakātulfitri = زَكَاةُ الْفِطْرِ$

3. *Ta Marbūṭah* yang hidup namun menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, transliterasinya adalah [h]

Contohnya :

$al\text{-}madīnah\ al\text{-}fādilah = الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ$

E. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *Syaddah*.

Contohnya:

$rabbānā = رَبَّنَا$ $najjāinā = نَجَّيْنَا$ $al\text{-}haqq = الْحَقُّ$
 $al\text{-}hajj = الْحَجُّ$ $nu\text{'}ima = نُعَمِّ$ $'aduwwun = عَدُوٌّ$

Jika huruf ى ber- *tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contohnya:

‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly) = عَلِيٌّ ‘Arabī (‘Arabiyy atau ‘Araby) = عَرَبِيٌّ

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma’arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-* , baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyyah* maupun huruf *qamariyyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

1. Bila ال (*alif lam ma’arifah*) diikuti dengan huruf *Qamariyyah* ditulis dengan menggunakan huruf “I”

Contohnya:

Al-Qur’ān = الْقُرْآن *Al-Qiyās* = الْقِيَاس

2. Bila ال (*alif lam ma’arifah*) diikuti dengan huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf “I” (el)nya.

Contohnya:

As-samā’ = السَّمَاء *As-syams* = الشَّمْس

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostof (’) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

ta’murūna = تَأْمُرُونَ *al-nau’* = النَّوْءُ
syai’un = شَيْءٌ *amirtu* = أَمْرَتْ

H. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam

tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas . misalkan kata Al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), *Sunnah*, *khusus* dan *umum*. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contohnya:

Fī Zilāl al-Qur'ān

Al- Sunnah qabl al-tadwīn

Al- 'Ibārāt bi 'umūm al-lafūz lā bi khusuṣ al-sabab

I. Lafz al-Jalālah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contohnya:

Dīnullāh = دِينُ اللَّهِ

Billāh = بِاللَّهِ

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disadarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contohnya :

hum fī rahmatillāh = هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

J. Huruf Kapital

Walaupun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf- huruf tersebut dikenal ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama terdiri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila mana diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang (al-), baik ketika ia dituliskan daalm teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contohnya:

Wa māMuhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur'ān

naṣīr al-dīn al-Ṭūsī

Abū Nasr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji ke hadirat Allah SWT atas rahmat, nikmat dan taufiknya sehingga dapat diselesaikannya tesis yang berjudul “Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai Tahun Pelajaran 2018/2019”. Tesis ini diajukan sebagai bagian dari tugas akhir dalam rangka menyelesaikan studi di program Magister Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penelitian tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister Manajemen Pendidikan bagi mahasiswa program S2 pada program studi Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islami Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa menyelesaikan proposal tesis ini banyak hambatan dan kesulitan yang penulis alami, akan tetapi berkat bantuan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya proposal tesis ini terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Candra Wijaya, M.Pd selaku ketua jurusan program Magister Manajemen Pendidikan Islam dan kepada bapak Dr. Yahfizham, M. Cs selaku sekretaris program Magister Manajemen Pendidikan Islam.
4. Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar, M.A dan juga kepada ibu Dr. Khadijah, M.Ag selaku dosen pembimbing tesis saya yang telah banyak meluangkan waktu juga memotivasi saya selama mengerjakan tesis ini.
5. Kepada Kepala SMA Negeri 1 Selesai beserta seluruh komponen guru/tata usaha yang telah banyak membantu penulis.

6. Teristimewa buat. Suami tercinta Hardi Yuda, Ayah tersayang Ruswandi dan Ibu tersayang Siti Rahmah serta Mertua tersayang Bapak Sarimun dan Ibu Jumiah. Terimakasih atas segala dukungan dan perhatian penuh yang tiada henti diberikan setiap waktu serta usaha dorongan moril dan materil. Suami, orang tua dan mertua yang tidak pernah melepaskan saya dari kasih sayang dan doa yang selalu dipanjatkan untuk saya, mereka adalah semangat terbesar saya untuk menjadi seorang istri dan anak yang membanggakan dengan gelar Magister.
7. Adik- adik saya Adrian Ezra Garcia, M. Ikhwanul Rizky dan Lili Mia Munita yang telah banyak membantu serta memotivasi saya selama ini tidak terhitung betapa banyaknya dukungan yang mereka berikan untuk saya.
8. Sepupu-sepupu saya, Anisa Utami, Muhammad Fajar Nisa dan Muhammad Ridwan yang selalu mendukung dan memberikan semangat yang tidak terhitung banyaknya untuk saya.
9. Kepada sahabat- sahabat saya yang paling istimewa dan sangat membantu dalam pencapaian gelar magister ini. Terkhusus sahabat BKI Stambuk 2017, rekan kerja di SMA Negeri 1 Selesai.
10. Kepada teman-teman saya yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu, mereka selalu membantu dan memberikan semangat yang tiada hentinya kepada saya.
11. Kepada seluruh keluarga, baik dari keluarga saya maupun dari keluarga suami saya yang selalu memberikan doa serta motivasi kepada penulis agar tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Hanya Allah yang bisa membalas semua niat baik ini.
12. Dan kepada semua pihak- pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas semua motivasi dan bantuannya, semoga dibalas Allah swt. Aamiin.

Medan, November 2019
Penulis

FRASTIKA AGATHA
NIM. 0332173006

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah...Alhamdulillah...Alhamdulillah robbil alamin.

Dengan mengucap penuh rasa syukur kepada Allah swt, sehingga Tesis ini dapat terselesaikan dengan sedemikian rupa. Saya merasa begitu banyaknya bantuan yang Allah berikan untuk mempermudah segala urusan saya. Semoga Allah swt, selalu memberikan petunjuk dan ridhonya untuk segala sesuatu yang saya lakukan di kemudian hari. Aamiin...Aamiin...ya Rabbal alamin.

Kupersembahkan karya ini untuk orang yang sangat kucintai dan kusayangi.

Suami, Orang Tua dan Mertua.

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada suami saya Hardi Yuda, orang tua saya Bapak Ruswandi dan Ibu Siti Rahmah serta mertua saya Bapak Sarimun dan Ibu Jumiah yang selalu mencurahkan segenap kasih dan sayang dan perhatiannya kepada saya, sehingga tugas akhir saya ini dapat terselesaikan dengan baik. Tugas akhir ini saya persembahkan sebagai tanda cinta dan sayang kepada semuanya. Saya sadar walaupun saya sudah memiliki seorang suami tapi saya sudah mewujudkan impian orang tua saya yang ingin saya menyelesaikan kuliah saya setelah saya menikah.

Ibu, terimakasih buat semangat dan kasih sayang yang luar biasa yang telah ibu berikan kepada saya sampai sekarang ini, terimakasih juga buat motivasi ibu yang selalu menguatkan saya di setiap lelah dan jenuh saya. Terimakasih karena ibu selalu memberikan senyum ibu untuk saya agar saya selalu kuat. Terimakasih karena ibu selalu berjuang untuk pendidikan saya sampai sekarang ini. Saya bersyukur mempunyai ibu seperti ibu Siti Rahmah. Terimakasih ibu.

Saya sayang semuanya.....

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Kegunaan Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Konseptual.....	12
1. Konseling Islami.....	12
a. Pengertian Konseling Islami.....	12
b. Layanan Konseling Islami	15

c. Tujuan Konseling Islami	21
d. Peranan Guru Dalam Bimbingan Dan Konseling.....	23
2. Stres Belajar Siswa	27
a. Pengertian Stres Belajar.....	27
b. Konsep Pola Penanganan Stres.....	33
c. Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Konseling Islami Dalam Menangani Stres.....	38
d. Penanganan Stres Melalui Layanan BK	44
e. Mengubah Stres Menjadi Sukses	48
B. Penelitian Relevan	51
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	54
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	54
1. Tempat Penelitian.....	54
2. Waktu Penelitian.....	54
B. Latar Penelitian.....	55
C. Metode Dan Prosedur Penelitian	55
1. Metode.....	55
2. Prosedur Penelitian.....	56
D. Data Dan Sumber Data	59
E. Instrumen Dan Prosedur Pengumpulan Data.....	60
1. Metode Observasi (Pengamatan).....	60
2. Metode Wawancara	60
3. Metode Dokumentasi.....	61
F. Prosedur Analisis Data	61

G. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	62
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Umum Latar Peneltian	64
1. Sejarah Berdirinya SMA Negeri 1 Selesai	64
2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Selesai.....	69
3. Tujuan SMA Negeri 1 Selesai	69
4. Keadaan Tenaga Pengajar	70
5. Keadaan Peserta didik	76
6. Keadaan Sarana dan Prasarana	84
B. Temuan Khusus	86
1. Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai	86
2. Pelaksanaan Konseling Islami yang Dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Selesai	90
3. Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai	93
C. Pembahasan	96
BAB V. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Rekomendasi	103
DAFTAR PUSTAKA	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Stres Siswa	34
Tabel 3.1	Waktu Penelitian	54
Tabel 4.1	Periode Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selesai	65
Tabel 4.2	Profil SMA Negeri 1 Selesai.....	66
Tabel 4.3	Profil Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selesai Sekarang.....	68
Tabel 4.4	Jumlah Guru/Staf Pegawai SMA Negeri 1 Selesai.....	73
Tabel 4.5	Keadaan Guru	76
Tabel 4.6	Data Siswa Tiga Tahun Terakhir	81
Tabel 4.7	Tamatan (3 Tahun Terakhir).....	82
Tabel 4.8	Prestasi Yang Pernah Dicapai (Akademik sdan Non Akademik).....	83
Tabel 4.9	Keadaan Siswa Baru (3 Tahun Terakhir).....	84
Tabel 4.10	Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Selesai.....	84
Tabel 4.11	Analisis Kebutuhan SMA Negeri 1 selesai.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Proses Stres	1
Gambar 1.2	Model Stres	6
Gambar 2.1	Stres siswa	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara dengan Kepala SMAN1SE.....	109
Lampiran 2	Pedoman Wawancara dengan Guru BK SMAN1SE	110
Lampiran 3	Pedoman Wawancara dengan Peserta Didik SMAN1SE	111
Lampiran 4	Pedoman Observasi.....	112
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian	180

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Stres disaat belajar adalah suatu perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika dirinya sedang mendapatkan tekanan. Tekanan tersebut berhubungan dengan kegiatan disekolah, contohnya belajar. Stres yang terjadi dilingkungan sekolah pada saat aktifitas belajar mengajar sedang berlangsung dapat juga dikatakan stres belajar. Jadi stres dalam belajar adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri maupun orang yang ada disekitarnya.

Pengertian stres sering diartikan tidak tepat oleh setiap orang, yaitu menunjuk ke fenomena “tidak waras”. Dalam hal ini, stres adalah istilah yang tidak memihak manapun dari apa yang menunjukan pada hal yang sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang pasti pernah mengalami stres, baik ringan, sedang maupun berat. Proses ini dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 1.1

Proses Stres



Dalam proses belajar-mengajar yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai, tidak sedikit hambatan yang dihadapi oleh seorang peserta didik, hambatan dapat datang dari dalam diri peserta didik, sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangannya dan dapat pula datang dari luar dirinya. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi seorang peserta didik menghantarkannya kepada keberhasilan maupun kegagalan. Faktor-faktor yang bersifat positif memungkinkan peserta didik akan berhasil dalam belajarnya, contohnya peserta didik yang memiliki minat belajar yang tinggi. Sebaliknya faktor-faktor yang bersifat negatif dapat merugikan yang mengakibatkan peserta didik kurang atau tidak sukses dalam belajarnya, contohnya peserta didik memiliki minat belajar yang rendah.

Faktor tersebut berdampak pada setiap peserta didik dimana setiap peserta didik dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Dalam proses penyesuaian diri tersebut peserta didik mungkin saja akan menghadapi berbagai masalah. Adapun masalah yang sering dihadapi peserta didik antara lain masalah penyesuaian diri, masalah keluarga, masalah pendidikan, masalah sosial, dan lain-lain. Dengan timbulnya masalah tersebut maka peserta didik perlu mendapatkan bantuan agar dapat memecahkan masalahnya. Bantuan itu diberikan sebelum atau sesudah peserta didik itu bermasalah.

Masalah kesulitan belajar yang sering dialami oleh peserta didik disekolah merupakan suatu masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena kesulitan belajar yang dialami peserta didik disekolah akan membawa dampak negatif baik terhadap peserta didik itu sendiri maupun terhadap lingkungannya. Hal ini terlihat dalam kesulitan belajar yang terjadi pada sebagian peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Selesai dengan terjadi timbulnya kecemasan didalam diri siswa, frustrasi, siswa tidak memiliki tujuan datang kesekolah, dan hasil belajar siswa yang rendah. Oleh karena itu, segala kesulitan dalam belajar yang dialami siswa tidak boleh dibiarkan berlarut-larut oleh para guru-guru dan guru bimbingan konseling, agar peserta didik segera mendapatkan bantuan dalam belajar. Sebab kesulitan belajar yang dialami oleh siswa dapat

mengganggu pemikiran siswa sehingga siswa dapat mengalami stres pada saat belajar.

Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keinginan yang bertentangan, peristiwa yang tidak bisa dipikirkan, peristiwa di luar batas kemampuan, dan konflik internal. Menurut Hartono (2012:86) munculnya stres dapat disebabkan oleh berbagai macam alasan, misalnya karena ketegangan yang muncul disebabkan karena penampilan guru yang kurang menari, suka marah, kurang bersahabat dan lain-lain. Aktivitas belajar yang ada di sekolah semuanya bersifat positif, tetapi siswa mengaku terbebani dan merasa jenuh karena di beri pelajaran tambahan seperti bimbingan belajar (bimbel) di rumah maupun di sekolah selanjutnya semakin banyaknya pemberian tugas sekolah dalam setiap mata pelajarannya dengan intensitas waktu tertentu, ditambah cara mengajar guru di kelas yang monoton, hanya menggunakan metode ceramah dan menghafal saja.

Setiap peserta didik memang tidak ada yang sama, perbedaan peserta didik ini pulalah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar di kalangan peserta didik. Dalam keadaan dimana peserta didik tidak dapat belajar sebagaimana mestinya itulah yang disebut dengan kesulitan belajar. Ada dua faktor penyebab kesulitan belajar pada siswa, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi minat, perhatian, motivasi dan kebiasaan belajar. Sedangkan faktor eksternal meliputi metode pembelajaran, media pembelajaran dan sumber belajar.

Menurut Ariyani (2008:19) tekanan bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial berupa pengaruh dari teman sebaya. Stres biasanya dialami siswa karena masalah belajar atau diistilahkan dengan “stres belajar”. Jika siswa mengalami stres belajar secara terus menerus, maka akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, perilaku menyimpang, kesehatan fisik dan psikis, serta kepribadian dan konsep diri.

Stres yang terjadi pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Selesai berasal dari tugas sekolah, tekanan pertemanan, guru, sahabat, atau harapan berlebihan dari orangtua. Umumnya peserta didik masih sulit mengenali dan menyatakan secara berterus terang ketika mereka mengalami stres. Sedangkan teman, guru dan orangtua kadang kurang sensitif, sehingga tidak menyadari bahwa si peserta didik sedang mengalami stres yang luar biasa.

Munculnya stres belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Selesai disebabkan apa yang mereka bayangkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, karena angan-angan yang terlalu tinggi membuat peserta didik rentan terhadap stres. Biasanya peserta didik akan cepat sekali mengalami stres dan mengakibatkan munculnya perilaku negatif apabila tidak terpenuhi keinginannya. Dari pengalaman hidup peserta didik yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa, peserta didik akan kurang memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang dialaminya secara mandiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Desember 2018 peneliti melihat beberapa peserta didik yang merasakan kecemasan didalam lingkungan sekolah. Berdasarkan observasi tersebut peneliti memaknai bahwa tingkat stres belajar siswa masih rendah.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru BK dalam wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2018 bertempat di ruang piket SMA Negeri 1 Selesai. Beliau menyatakan sebagian besar permasalahan yang sering dihadapi peserta didik adalah mengenai kecemasan dalam belajar, seperti takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru dan tidak mampu bersaing dengan temannya dikelas.

Pada observasi pada tanggal 28 Desember 2018 peneliti berkesempatan mewawancarai seorang peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Selesai, peserta didik mengatakan kecemasan itu timbul ketika tidak mampu mengelola waktu belajar. Peneliti menyimpulkan bahwa ketika tidak mampu mengelola waktu belajar dapat berpengaruh pada proses belajar dan ketidaksiapan peserta didik

dalam mengikuti pelajaran dan hal itu akan menjadi penyebab terjadinya stres belajar peserta didik di sekolah.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada diri peserta didik SMA Negeri 1 Selesai bisa mengakibatkan stres dalam belajar. Untuk itu perlunya binaan dan perlunya bimbingan oleh guru bimbingan dan konseling, apabila dibiarkan peserta didik tersebut akan gagal dalam belajar dikarenakan kecemasan yang dirasakannya. Mengingat pentingnya semangat di dalam belajarnya peserta didik, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan konseling Islami yang tepat dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.

Solehah (2012:18), menyatakan :

Kecemasan memiliki aspek yang disadari seperti rasa takut, kekhawatiran, keprihatinan, tertekan, gelisah maupun terancam. Kecemasan juga memiliki aspek di luar kesadaran dan tidak jelas seperti, takut tanpa mengetahui sebabnya, dan tidak dapat untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan.

Guru yang memiliki rasa humor yang rendah atau tidak memiliki rasa humor sama sekali dapat mengakibatkan hasil belajar siswa yang kurang memuaskan, muncul gejala-gejala membolos, malas, bertengkar antar siswa, menentang guru dan bahkan perkelahian sesama mereka akibat aktivitas belajar siswa terlampaui banyak, sehingga timbul stres dalam diri siswa. Taufik Hidayat (2011:21) dapat disimpulkan, stres adalah keadaan ketidaknyamanan diri (perasaan dan pikiran) sebagai respon (reaksi fisik atau psikis) terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan yang dihadapi sehingga berpotensi merusak dan kepribadian peserta didik. Bentuk umum stres belajar yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai diantaranya menimbulkan faktor lingkungan, individu, fisiologis, psikologis dan perilaku. Ini bisa dilihat pada gambar berikut :

Gambar 1.2

Model Stres



Guru bimbingan dan konseling lebih sangat dibutuhkan dan diharapkan dalam bekerjasama dengan peserta didik untuk melayani dan membimbing peserta didik yang sedang menghadapi masalah dalam kesulitan belajarnya, yang dapat mengakibatkan peserta didik stres pada saat belajar.

Menurut Prayitno (2015:92-94) pelayanan konseling merupakan wujud dari upaya pendidikan yang dilaksanakan oleh konselor, yang tidak lain adalah proses pembelajaran yang membelajarkan klien. Sedangkan bimbingan

merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan agar peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan dimaksudkan agar peserta didik mengenal secara obyektif lingkungan, baik lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya yang sarat dengan nilai dan norma-norma maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula. Prayitno (1998:23-24) bimbingan dalam rangka merencanakan masa depan dimaksudkan agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri, baik yang menyangkut bidang pendidikan, bidang karier maupun bidang budaya keluarga/kemasyarakatan.

Pentingnya layanan konseling Islami adalah untuk membantu menyeimbangkan antara kehidupan duniawi dan ukhrowi. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, Al-qur'an dan Hadits digunakan sebagai landasan konseptual layanan konseling Islami sedangkan landasan operasionalnya membutuhkan bantuan-bantuan ilmu-ilmu yang dikembangkan sesuai dengan ajaran Islam. Melalui kesabaran dalam proses konseling, guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya secara alami.

Konseling Islami merupakan bantuan yang tepat diberikan untuk menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai. Melalui pelaksanaan konseling Islami peserta didik diberikan pemahaman tentang dirinya dan tugas serta tanggung jawabnya sebagai makhluk Allah. Diharapkan setelah mendapatkan konseling Islami peserta didik mampu merencanakan hidup yang lebih teratur dan menanamkan pola hidup disiplin atas kesadarannya sendiri. Oleh karena itu, konseling Islami yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling pun harus dilakukan dengan efektif agar tujuan yang dicapai dapat terlaksana sebagaimana mestinya.

Proses untuk melayani dan membimbing peserta didik yang stres pada saat belajar ini dapat dikatakan sebagai suatu cara mencegah (menanggulangi) siswa dalam mengatasi kesulitan belajar. Mencegah (menanggulangi) siswa yang mengalami kesulitan belajar siswa dapat membuat siswa belajar dengan baik tanpa adanya faktor yang menghambat lagi. Berdasarkan uraian-uraian yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai Tahun Pelajaran 2018/2019”.

B. Fokus Penelitian

Guna untuk menghindari kesalahpahaman dan kesimpangsiuran dalam pembahasan dan penganalisaan, maka penelitian yang dilakukan hanya mencakup apa saja layanan konseling Islami yang dapat digunakan untuk menanggulangi stres belajar siswa.

Mengingat luasnya dan kompleksnya masalah yang ada serta kemampuan peneliti yang terbatas. Maka dalam penelitian ini, peneliti membatasi ruang lingkup masalah yang akan diteliti.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka terdapat beberapa masalah yang akan difokuskan didalam penelitian, yaitu :

1. Timbulnya kecemasan pada diri siswa.
2. Siswa mengalami frustrasi.
3. Siswa tidak memiliki tujuan ketika berada disekolah.
4. Siswa memperoleh hasil belajar yang rendah.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
Bagaimana Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.

Dari rumusan masalah pokok tersebut, selanjutnya dapat dirinci kedalam sub-sub masalah sebagai berikut :

1. Apa penyebab terjadinya stres belajar pada siswa di kelas XI SMA Negeri 1 Selesai?
2. Bagaimana layanan konseling Islami yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling untuk menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai?
3. Apa spesifikasi menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai!
4. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai!

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian secara umum untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling Islami dapat menumbuhkan kebiasaan, menumbuhkan motivasi, menumbuhkan keterampilan pada diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai tahun pelajaran 2018/2019.

Adapun tujuan dalam penelitian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apa faktor sebab terjadinya stres belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.
2. Untuk mengetahui layanan konseling Islami apa yang sudah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.
3. Untuk mengetahui spesifikasi menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.
4. Untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menanggulangi stress belajar siswa kelas XI SMA Negei 1 Selesai

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diperoleh dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Umum

a. Bagi sekolah

Penelitian ini berguna sebagai masukan bagi guru-guru agar lebih memperhatikan masalah yang dihadapi oleh siswa, supaya keinginan siswa dalam proses belajar-mengajar berjalan dengan baik.

b. Bagi siswa

Penelitian ini berguna untuk membantu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai dalam menghadapi stres pada saat kegiatan belajar-mengajar berlangsung dikelas, sehingga siswa memiliki minat dalam belajar dan aktif ketika belajar dikelas.

c. Bagi peneliti

Untuk memperluas wawasan tentang membantu siswa stres dalam saat belajar dikelas.

2. Manfaat Secara Teoritis

a. Diharapkan dari penelitian ini akan mampu menambah wawasan pembacanya, serta si pembaca lebih mengerti cara mengatasi siswa yang stres pada saat belajar.

b. Diharapkan pembaca mampu memahami layanan-layanan bimbingan konseling yang didapat selama proses perkuliahan

c. Memperluas pemahaman pembaca tentang layanan bimbingan dan konseling (BK) disekolah, khususnya sekolah SMA Negeri 1 Selesai.

3. Manfaat Praktis

- a. Kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Selesai untuk mengevaluasi pelayanan bimbingan dan konseling sehingga dapat diketahui serta diperbaiki kekurangan untuk kemajuan dimasa yang akan datang.
- b. Kepada guru bimbingan dan konseling guna meningkatkan kinerjanya sehingga pada masa yang akan datang dapat meningkatkan kualitas serta kuantitas pelayanan bimbingan dan konseling terutama pada kepemimpinan guru bimbingan di SMA Negeri 1 Selesai.
- c. Kepada siswa agar lebih memahami fungsi dan tugas guru bimbingan dan konseling sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti program layanan bimbingan dan konseling.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Konseling Islami

a. Pengertian Konseling Islami

Lahmuddin (2016:1) konseling merupakan terjemahan dari “counseling”. Konseling berasal dari kata “council” atau “to council” yang berarti memberikan nasihat, penyuluhan atau anjuran kepada orang lain secara berhadapan muka (face to face). Dengan demikian konseling adalah pemberian nasihat atau penasihatn kepada orang lain secara individual yang dilakukan secara berhadapan (face to face) dari seseorang yang mempunyai kemahiran (konselor/helper) kepada seseorang yang mempunyai masalah (klien/helpee). Dengan demikian konseling pada dasarnya memberikan bantuan dan penyembuhan kepada seseorang yang telah mengalami permasalahan.

Husairi (2008:95) konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Taufik & Yeni (2012:5) konseling sebagai suatu proses interaksi dimana konselor berupaya meningkatkan pengertian dan pemahaman klien tentang dirinya sendiri, dan lingkungannya dalam rangka mengembangkan atau memperjelas tujuan, nilai dan perilakunya dimasa yang akan datang. Konseling sebagai proses yang melibatkan hubungan antar pribadi, yaitu antar seorang konselor dengan satu orang atau lebih klien.

Hamdani (2004:189) konseling dalam islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya klien dapat

mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-qur'an dan As-sunnah Rasulullah saw.

Secara historis konseling merupakan adanya masalah tertentu, yaitu masalah yang dihadapi oleh klien dan memberikannya bantuan. Bantuan tersebut diberikan bertujuan agar ia dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya dan kemudian melakukan realisasi terhadap dirinya dalam kehidupan nyata.

Bimbingan dan konseling Islami merupakan bantuan yang bersifat mental spritual. Melalui keutamaan iman dan ketakwaan seseorang kepada Allah swt, sehingga pada akhirnya klien mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut al-irsyad yang berarti petunjuk.

Menurut Thohari Musnamar (1992:9) perbedaan bimbingan dan konseling umum dengan bimbingan dan konseling Islami diantaranya yaitu :

- 1) Pada umumnya di barat proses layanan bimbingan dan konseling tidak dihubungkan dengan Tuhan maupun ajaran agama. Maka layanan bimbingan dan konseling dianggap sebagai hal yang semata-mata masalah keduniawian, sedangkan Islam menganjurkan aktifitas layanan bimbingan dan konseling itu merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT dengan memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan pertolongan.
- 2) Pada umumnya konsep layanan bimbingan dan konseling barat hanyalah didasarkan atas pikiran manusia. Semua teori bimbingan dan konseling yang ada hanyalah didasarkan atas pengalaman- pengalaman masa lalu, sedangkan konsep bimbingan dan konseling Islami didasarkan atas, yaitu : Al Qur'an dan Sunnah Rasul, aktivitas akal dan pengalaman manusia.

- 3) Konsep layanan bimbingan dan konseling barat tidak membahas masalah kehidupan sesudah mati. Sedangkan, konsep layanan bimbingan dan konseling Islami meyakini adanya kehidupan sesudah mati.
- 4) Konsep layanan bimbingan dan konseling barat tidak membahas dan mengaitkan diri dengan pahala dan dosa. Sedangkan menurut bimbingan dan konseling Islami membahas pahala dan dosa yang telah dikerjakan.

Ismah (2016:52), menyatakan :

Untuk meningkatkan minat siswa pada layanan bimbingan dan konseling khususnya bimbingan dan konseling Islam dapat menggunakan layanan informasi dengan teknik modelling. Karena layanan informasi bertujuan supaya siswa mengetahui cara menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya serta agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk beluknya. Penguasaan akan berbagai informasi ini untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan individu dapat membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya yang tidak terlepas dari nilai-nilai agama khususnya agama Islam.

Hakikat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemampuan yang dikaruniai Allah swt kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah swt.

Berdasarkan pengertian layanan dan konseling islami diatas dapat disimpulkan Layanan bimbingan dan konseling adalah pelayanan yang

diberikan oleh konselor berupa bantuan atau pertolongan serta pengarahan terhadap individu atau kelompok dalam menghindari atau mengatasi kesulitan di dalam hidupnya.

b. Layanan Konseling Islami

Prayitno (Buku I. 1997:35) berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung perlu dilakukan sebagai wujud nyata penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sasaran layanan, yaitu peserta didik. Ada sejumlah layanan dan kegiatan pendukung dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Prayitno (Buku II. 1997:35) suatu kegiatan bimbingan dan konseling disebut layanan apabila kegiatan tersebut dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan (klien), dan secara langsung berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan tertentu yang dirasakan oleh sasaran layanan itu.

Prayitno (2001:82) kegiatan yang merupakan layanan itu mengemban fungsi tertentu dan pemenuhan fungsi tersebut serta dampak positif layanan yang dimaksudkan diharapkan dapat secara langsung dirasakan oleh sasaran (klien) yang mendapatkan layanan tersebut. Prayitno (Buku IV. 1997 : 71) kegiatan pendukung bimbingan dan konseling meliputi kegiatan pokok aplikasi instrumentasi bimbingan bimbingan dan konseling himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus. Layanan adalah suatu tindakan sukarela dari satu pihak kepada pihak lain dengan tujuan hanya sekedar membantu atau adanya permintaan kepada pihak lain untuk memenuhi kebutuhannya. Purwadarminta(1996 : 245) adapun layanan atau pelayanan itu sendiri secara umum adalah menyediakan segala apa yang dibutuhkan orang lain.

Prayitno (2013:8-10) ada sepuluh jenis layanan dalam pelayanan BK, meliputi :

- 1) Layanan orientasi, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik memahami lingkungan baru, seperti lingkungan satuan pendidikan bagi peserta didik baru dan obyek-obyek yang perlu dipelajari

untuk menyesuaikan diri serta mempermudah dan memperlancar peran dilingkungan baru yang efektif dan berkarakter.

- 2) Layanan informasi, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif dan bijak.
- 3) Layanan penempatan dan penyaluran, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang terdapat didalam kelas, kelompok belajar, peminatan/lintas minat/pendalaman minat, program latihan, magang dan kegiatan ekstrakurikuler secara terarah, objektif dan bijak.
- 4) Layanan penguasaan konten, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu terutama kompetensi dan atau kebiasaan dalam melakukan, berbuat atau mengerjakan sesuatu yang berguna dalam kehidupan disekolah/madrasah, keluarga dan masyarakat sesuai dengan tuntutan kemajuan dan berkarakter cerdas yang terpuji, sesuai dengan potensi dan peminatan dirinya.
- 5) Layanan konseling perorangan, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya melalui prosedur perorangan.
- 6) 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 kegiatann tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.
- 7) Layanan konseling kelompok, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karaktercerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok.

- 8) Layanan konsultasi, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara atau perlakuan yang perlu dilaksanakan kepada pihak ketiga sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji.
- 9) Layanan mediasi, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan dengan pihak lain sesuai dengan tuntutan dan karakter-cerdas yang terpuji.
- 10) Layanan advokasi, yaitu layanan BK yang membantu peserta didik untuk memperoleh kembali hak-hak dirinya yang tidak diperhatikan atau mendapat perlakuan yang salah sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji.

Husairi (2008: 17-19) layanan bimbingan dan konseling dikembangkan dalam suatu program bimbingan dan konseling yang dijabarkan dalam empat kegiatan utama, yaitu :

- 1) Layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan-keterampilan hidupnya yang mengacu pada tugas-tugas perkembangan peserta didik di sekolah. Layanan dasar bimbingan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik, disajikan atau diluncurkan dengan menggunakan strategi klasikal dan dinamika kelompok.
- 2) Layanan responsif untuk membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh peserta didik saat ini. Layanan ini lebih bersifat preventif atau mungkin kuratif. Strategi yang digunakan adalah konseling individual, konseling kelompok dan konsultasi.
- 3) Layanan perencanaan individual bertujuan membantu seluruh peserta didik membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan, karir dan sosial pribadinya. Tujuan utama dari layanan ini untuk membantu peserta didik memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian

merencanakan dan mengimplementasikan rencana-rencananya itu atas dasar hasil pemantauan dan pemahamannya itu.

- 4) Dukungan sistem adalah kegiatan-kegiatan manajemen yang bertujuan untuk memantapkan, memelihara, dan meningkatkan program bimbingan secara menyeluruh melalui pengembangan profesional, hubungan masyarakat dan staf, konsultasi dengan guru, staf ahli/penasihat, masyarakat yang lebih luas, manajemen program, penelitian dan pengembangan.

Kegiatan utama layanan dasar bimbingan, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem dalam implementasinya didukung dengan beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling, antara lain :

- 1) Layanan pengumpulan data, yaitu kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, pengolahan dan penghimpunan berbagai informasi tentang peserta didik beserta latar belakangnya. Tujuan layanan ini untuk memperoleh pemahaman yang objektif terhadap peserta didik dalam membantu mereka mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) Layanan informasi, layanan dalam memberikan sejumlah informasi kepada peserta didik. Tujuan layanan ini agar peserta didik memiliki informasi yang memadai, baik informasi tentang dirinya maupun informasi tentang lingkungannya. Informasi yang diterima oleh siswa merupakan bantuan dalam membuat keputusan secara tepat.
- 3) Layanan penempatan, yaitu layanan untuk membantu peserta didik agar memperoleh wadah yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Tujuan layanan ini adalah agar setiap peserta didik dapat mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensinya. Setiap peserta didik diharapkan memperoleh wadah yang tepat untuk mengembangkan segala kemampuan pribadinya.
- 4) Layanan konseling, yaitu layanan kepada peserta didik yang menghadapi masalah-masalah pribadi melalui teknik konseling.

Tujuan layanan ini agar peserta didik yang menghadapi masalah pribadi mampu memecahkannya sendiri.

- 5) Layanan referal, yaitu layanan untuk melimpahkan kepada pihak lain yang lebih mampu dan berwenang apabila masalah yang ditangani itu diluar kemampuan dan kewenangan personel/guru pembimbing di sekolah.

Layanan penilaian dan tindak lanjut, yaitu layanan untuk menilai keberhasilan usaha bimbingan yang telah diberikan. Layanan ini juga dapat berfungsi untuk menilai keberhasilan program pendidikan secara keseluruhan. Dari hasil penilaian ini selanjutnya dianalisis dan direncanakan tindak lanjut bimbingan berikutnya.

Pelayanan dasar konseling bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh dasar keterampilan hidupnya atau dengan kata lain membantu peserta didik agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Dengan demikian melalui pelayanan dasar ini peserta didik akan terbentuk dalam mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan-keterampilan dasar untuk kehidupannya yang mengacu kepada tugas-tugas perkembangan peserta didik disekolah.

Menurut Bakran (2004:256) guru bimbingan dan konseling harus mengetahui hakikat sebagai manusia. Manusia diciptakan dalam keadaan terbaik, termulia dan tersempurna dibandingkan makhluk lainnya. Sebab nilai-nilai agama bersifat mendasar, universal dan mutlak. Salah satu tugas guru bimbingan dan konseling adalah mengarahkan jalan yang akan di tempuh siswa.

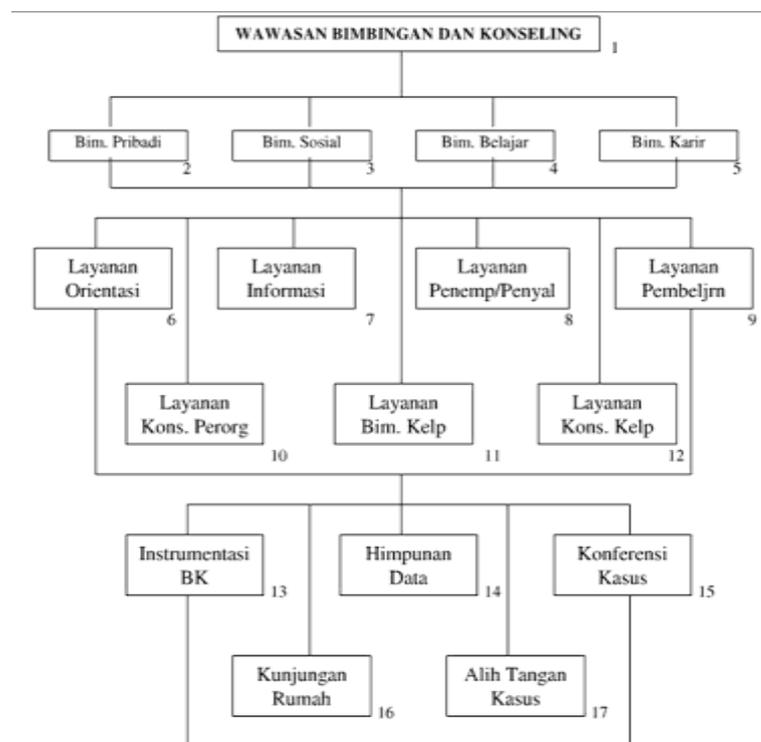
Bimbingan dan konseling Islami adalah aktifitas yang bersifat membantu, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu itulah sendiri yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah swt agar individu itu selamat didunia. Penyebab individu tidak selamat didunia karena sikap dan perilaku negatif yang demikian jelas merupakan bentuk penyimpangan dari perkembangan fitrah beragama manusia yang diberikan Allah swt.

Prayitno (1997:37-40) kegiatan layanan dan pendukung bimbingan dan konseling tersebut kesemuanya saling terkait dan saling menunjang baik langsung maupun tidak langsung. Saling keterkaitan dan tunjang-menunjang antara layanan dan kegiatan pendukung itu menyangkut pula fungsi-fungsi yang diemban oleh masing-masing layanan/kegiatan pendukung. Setiap layanan/kegiatan pendukung harus secara sengaja mengandung muatan fungsi atau fungsi-fungsi bimbingan dan konseling tertentu. Pola tersebut dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut, karena meliputi 17 (tujuh belas) unit pemahaman dan komponen besar dan kecil, pola ini sering disebut BK pola 17.

Prayitno (1997:41) POLA 17, dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.1

Pola 17 Bimbingan dan Konseling



Penjelasan diagram di atas :

- 1) Seluruh kegiatan bimbingan dan konseling (BK) didasari satu pemahaman yang menyeluruh dan terpadu tentang

wawasan Dasar Bimbingan dan Konseling yang meliputi pengertian, tujuan, fungsi, prinsip, dan asas-asas BK.

- 2) Kegiatan Bimbingan dan Konseling secara menyeluruh meliputi empat bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir.

Kegiatan Bimbingan dan Konseling dalam keempat bidang bimbingannya itu diselenggarakan melalui tujuh jenis layanan, yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan/penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

Untuk mendukung ketujuh jenis layanan itu diselenggarakan lima jenis kegiatan pendukung, yaitu instrumentasi bimbingan dan konseling, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

c. Tujuan Konseling Islami

Tujuan bimbingan dan konseling Islami dapat dirumuskan sebagai usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yaitu dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) didalam dirinya dan mendorongnya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Menurut Musnamar (1994:34) secara umum, bimbingan dan konseling Islami dilaksanakan dengan tujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia maupun di akhirat.

Dasar bimbingan dan konseling Islami adalah Al-qur'an dan Hadits, karena keduanya adalah sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Dari Al-qur'an dan Hadits akan didapati tujuan, gagasan dan konsep-konsep bimbingan dan konseling Islami yang bersumber. Ibaratnya sebuah bangunan rumah. Tanpa adanya pondasi, maka rumah itu akan mudah runtuh.

Dengan SK Mendikbud No 025/1995 khususnya yang menyangkut bimbingan dan konseling sekarang menjadi jelas : istilah yang digunakan bimbingan dan konseling, pelaksananya guru pembimbing atau guru yang sudah mengikuti penataran bimbingan dan konseling selama 180 jam, kegiatannya dengan BK Peningkatan profesionalisme guru pembimbing melalui Musyawarah Guru Pembimbing, dan guru pembimbing juga bisa mendapatkan buku teks dan buku panduan.

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling disekolah mengikuti pola dan program tertentu yang pokok-pokoknya telah disinggung pada bagian yang terdahulu. pola umum bimbingan dan konseling meliputi keseluruhan bidang bimbingan, jenis-jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling. Kegiatan pendukung pada umumnya tidak ditujukan secara langsung untuk memecahkan atau mengentaskan masalah klien, melainkan untuk memungkinkan diperolehnya data dan keterangan lain serta kemudahan-kemudahan atau komitmen yang akan membantu kelancaran dan keberhasilan kegiatan layanan terhadap peserta didik (klien).

Kegiatan pendukung ini pada umumnya dilaksanakan tanpa kontak langsung dengan sasaran layanan. Di sekolah, sejumlah kegiatan pendukung yang pokok adalah sebagai berikut :

- 1) Aplikasi instrumentasi bimbingan dan konseling, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (klien), keterangan tentang lingkungan peserta didik dan “lingkungan yang lebih luas”. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen, baik tes maupun non-tes.
- 2) Penyelenggaraan himpunan data, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan peserta didik (klien). Himpunan data perlu diselenggarakan secara

berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan sifatnya tertutup.

- 3) Konferensi kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk membahas permasalahan yang dialami oleh peserta didik (klien) dalam suatu forum pertemuan yang dihadiri oleh berbagai pihak yang diharapkan dapat memberikan bahan, keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan tersebut. Pertemuan dalam rangka konferensi kasus bersifat terbatas dan tertutup.
- 4) Kunjungan rumah, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk memperoleh data, keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik (klien) melalui kunjungan kerumahnya. Kegiatan ini memerlukan kerjasama yang penuh dari orang tua dan anggota keluarga lainnya.

Alih tangan kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas masalah yang dialami peserta didik (klien) dengan memindahkan penanganan kasus dari satu pihak ke pihak lainnya. Kegiatan ini memerlukan kerja sama yang dapat memberikan bantuan atas penanganan masalah tersebut (terutama kerjasama dari ahli lain tempat kasus itu dialih tangankan).

d. Peranan Guru Dalam Bimbingan Konseling

Peran guru dalam bimbingan konseling, meliputi :

- 1) Peran guru kelas/mata pelajaran

Di sekolah, tugas dan tanggung jawab utama guru adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa. Kendati demikian, bukan berarti dia sama sekali lepas dengan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Peran dan kontribusi guru mata pelajaran tetap sangat diharapkan guna kepentingan efektivitas dan efisien pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Bahkan dalam batas-batas

tertentu guru pun dapat bertindak sebagai konselor bagi siswanya. Wina Senjaya (2006) menyebutkan salah satu peran yang dijalankan oleh guru yaitu sebagai pembimbing dan untuk menjadi pembimbing baik guru harus memiliki pemahaman tentang anak yang sedang dibimbingnya. Sementara itu, berkenaan peran guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling, Sofyan S. Willis (2005) mengemukakan bahwa guru-guru mata pelajaran dalam melakukan pendekatan kepada siswa harus manusiawi-religius, bersahabat, ramah, mendorong, konkret, jujur dan asli, memahami dan menghargai tanpa syarat. Prayitno (2003) memerinci peran, tugas dan tanggung jawab guru-guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling adalah :

- a) Membantu memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa.
- b) Membantu guru pembimbing/konselor mengidentifikasi siswa-siswa yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling, serta pengumpulan data tentang siswa-siswa tersebut.
- c) Mengalih tangankan siswa yang memerlukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing/konselor.
- d) Menerima siswa alih tangan dari guru pembimbing/konselor, yaitu siswa yang menuntut guru pembimbing/konselor memerlukan pelayanan pengajar /latihan khusus (seperti pengajaran/ latihan perbaikan, program pengayaan).
- e) Membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru-siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan pembimbingan dan konseling.
- f) Memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan bimbingan dan konseling untuk mengikuti /menjalani layanan/kegiatan yang dimaksudkan itu.
- g) Berpartisipasi dalam kegiatan khusus penanganan masalah siswa, seperti konferensi kasus.

- h) Membantu pengumpulan informasi yang diperlukan dalam rangka penilaian pelayanan bimbingan dan konseling serta upaya tindak lanjutnya.

Permana (2015:145) menyatakan :

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik bila guru bimbingan dan konseling itu mampu berfikir secara kreatif, bagaimana guru tersebut dapat menjadi sahabat bagi siswa. Melalui pendekatan yang baik, bersikap ramah dan terbuka kepada seluruh siswa maka anggapan yang baik dari siswa pun akan muncul.

Sardiman (2001:142) menyatakan bahwa ada sembilan peran guru dalam kegiatan BK, yaitu :

- a) Informator, guru diharapkan sebagai pelaksana cara mengajar informatif, laboratorium, studi lapangan, dan sumber informasi kegiatan akademik maupun umum.
- b) Organisator, guru sebagai pengelola kegiatan akademik, silabus, jadwal pelajaran dan lain-lain.
- c) Motivator, guru harus mampu merangsang dan memberikan dorongan serta reinforcement untuk mendinamisasikan potensi siswa, menumbuhkan swadaya (aktivitas) dan daya cipta (kreativitas) sehingga akan terjadi dinamika di dalam proses belajar-mengajar.
- d) Director, guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.
- e) Inisiator, guru sebagai pencetus ide dalam proses belajar-mengajar.
- f) Transmitter, guru bertindak selaku penyebar kebijaksanaan dalam pendidikan dan pengetahuan.

- g) Fasilitator, guru akan memberikan fasilitas atau kemudahan dalam proses belajar-mengajar.
- h) Mediator, guru sebagai penengah dalam kegiatan belajar siswa.
- i) Evaluator, guru mempunyai otoritas untuk menilai prestasi anak didik dalam bidang akademik maupun tingkah laku sosialnya, sehingga dapat menentukan bagaimana anak didiknya berhasil atau tidak.

Sedangkan dalam pengertian pendidikan yang terbatas, Abin Syamsuddin dengan mengutip pemikiran Gage dan Berliner, mengemukakan peran guru dalam proses pembelajaran peserta didik, yang mencakup :

- a) Guru sebagai perencana (*planner*) yang harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan di dalam proses belajar mengajar (*pre-teaching problems*).
- b) Guru sebagai pelaksana (*organizer*), yang harus dapat menciptakan situasi, memimpin, merangsang, menggerakkan, dan mengarahkan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan rencana, di mana ia bertindak sebagai orang sumber (*resource person*), konsultan kepemimpinan yang bijaksana dalam arti demokratik & humanistik (manusiawi) selama proses berlangsung (*during teaching problems*).
- c) Guru sebagai penilai (*evaluator*) yang harus mengumpulkan, menganalisa, menafsirkan dan akhirnya harus memberikan pertimbangan (*judgement*), atas tingkat keberhasilan proses pembelajaran, berdasarkan kriteria yang ditetapkan, baik mengenai aspek keefektifan prosesnya maupun kualifikasi produknya.

2) Peran Wali Kelas

Sebagai pengelola kelas tertentu dalam pelayanan bimbingan dan konseling, Wali Kelas berperan :

- a) Membantu guru pembimbing/konselor melaksanakan tugas-tugasnya, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya.
- b) Membantu Guru Mata Pelajaran melaksanakan peranannya dalam pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya.
- c) Membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya, untuk mengikuti/menjalani layanan dan/atau kegiatan bimbingan dan konseling.
- d) Berpartisipasi aktif dalam kegiatan khusus bimbingan dan konseling, seperti konferensi kasus.
- e) Mengalihkan siswa yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing/konselor.
- f) Kerjasama guru dan konselor dalam layanan bimbingan konseling.

2. Stres Belajar Siswa

a. Pengertian Stres Belajar

Menurut Hurlock (1994:32) stres pada remaja, biasanya diakibatkan oleh peralihan usia dari anak-anak menuju dewasa. Stres bisa dirasakan melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan, kecemasan dan sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal diare, ketegangan otot, gangguan tidur, meningkatnya tekanan darah dan detak jantung dan kelelahan).

Menurut Ursin dan Eriksen (1999:58) stres juga bisa dirasakan dalam perubahan perilaku seperti seseorang menjadi tidak sabar, lebih cepat marah, merasa frustrasi dan tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah. Menurut Smith (1993:12) stres terjadi karena adanya situasi dalam diri maupun luar diri yang memunculkan gangguan dan

menuntut individu untuk bersifat memiliki kemampuan menyesuaikan diri sepanjang jaman.

Musradinur (2016:185), menyatakan :

Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (coping skills) dan sifat stresor yang dihadapinya (Cameron dan Meichenbaum).

Pada dasarnya, stres adalah sebuah bentuk ketegangan baik fisik maupun mental. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai bentuk ketegangan dari fisik, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja dalam keseharian seseorang. Stres juga dapat mengakibatkan produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Sumber stres disebut dengan “stressor” dan ketegangan yang diakibatkan karena stres disebut “strain”.

Stres dalam kehidupan tidak dapat dihindarkan, masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress. Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi mempunyai dampak pada kehidupan, tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, pada saatnya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya.

Guru yang memiliki rasa humor yang rendah atau tidak memiliki rasa humor sama sekali dapat mengakibatkan hasil belajar siswa yang kurang memuaskan, muncul gejala-gejala membolos, malas, bertengkar antar siswa, menentang guru dan bahkan perkelahian sesama mereka akibat aktivitas belajar siswa terlampau banyak, sehingga timbullah stres dalam diri siswa. Menurut Taufik Hidayat (2011:21) dapat disimpulkan, stres adalah keadaan ketidaknyamanan diri (perasaan dan pikiran) sebagai

respon (reaksi fisik atau psikis) terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan yang dihadapi sehingga berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

Menurut Rusman (2015:12) belajar adalah salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Menurut Slameto (2010:8) belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu pengetahuan tingkah laku yang baru, secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Djamarah (2011:12-13) akhirnya dapat disimpulkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Rustaman (2001:461) pembelajaran adalah proses yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru-siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar.

Menurut Bafadal (2005:11) pembelajaran yaitu segala usaha atau proses belajar mengajar dalam rangka terciptanya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien. Sejalan dengan hal itu, Jogiyanto (2007:12) berpendapat bahwa pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses yang mana suatu kegiatan berasal atau berubah lewat reaksi suatu situasi yang dihadapi dan karakteristik-karakteristik dari perubahan aktivitas tersebut tidak dapat dijelaskan berdasarkan kecenderungan-kecenderungan reaksi asli, kematangan atau perubahan-perubahan sementara.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang pengertian belajar dan pembelajaran yang dikemukakan diatas dapat dipahami bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan.

Belajar bukanlah berproses dalam kehampaan, tidak pula pernah sepi dari berbagai aktifitas. Tidak pernah terlihat orang yang belajar tanpa

melibatkan aktifitas raganya. Apalagi bila aktifitas belajar itu berhubungan dengan masalah belajar menulis, mencatat, memandang, membaca, mengingat, berpikir, latihan atau praktek dan sebagainya.

Dalam belajar, seseorang tidak akan dapat menghindarkan diri dari suatu situasi. Situasi akan dapat menghindarkan diri dari suatu situasi. Situasi akan menentukan aktifitas apa yang akan dilakukan dalam rangka belajar. Bahkan situasi itulah yang mempengaruhi dan menentukan aktifitas belajar apa yang dilakukan kemudian. Setiap situasi dimanapun dan kapanpun memberikan kesempatan belajar kepada seseorang. Ada beberapa aktifitas belajar, yaitu :

1) Mendengarkan

Mendengarkan adalah salah satu aktifitas belajar. Setiap orang yang belajar disekolah pasti ada aktifitas mendengarkan. Ketika seorang guru menggunakan metode ceramah, maka setiap siswa atau mahasiswa diharuskan mendengarkan apa yang guru (dosen) sampaikan. Menjadi pendengar yang baik dituntut dari mereka, di sela-sela ceramah itu, ada aktifitas mencatat hal-hal yang dianggap penting.

2) Memandang

Memandang adalah mengarahkan penglihatan ke suatu objek. Aktifitas memandang berhubungan erat dengan mata. Karena dalam memandang itu mata adalah yang memegang peranan penting. Tanpa mata tidak mungkin terjadi aktifitas memandang dapat dilakukan, orang buta pasti tidak dapat melihat. Maka dia tidak bisa memandang sesuatu yang menjadi kebutuhannya.

3) Meraba, Membau dan Mencicipi/Mengecap

Aktivitas meraba, membau dan mengecap adalah indera manusia yang dapat dijadikan sebagai alat untuk kepentingan belajar, artinya aktifitas meraba, membau dan mengecap dapat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk belajar. Tentu saja aktifitasnya harus disadari oleh 1 tujuan.

4) Menulis atau Mencatat

Menulis atau mencatat merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dari aktifitas belajar. Setiap orang mempunyai cara tertentu dalam mencatat pelajaran. Aktifitas mencatat yang bersifat menurut, meniplak atau mengcopy tidak dapat dikatakan sebagai aktifitas belajar. Mencatat yang termasuk sebagai aktifitas belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan dan tujuannya, serta menggunakan seperangkat tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi pencapaian tujuan belajar.

5) Membaca

Aktivitas membaca adalah aktifitas yang paling banyak dilakukan selama belajar disekolah atau diperguruan tinggi. Membaca disini tidak harus hanya membaca buku belaka, tetapi juga membaca majalah, koran, tabloid, jurnal-jurnal hasil penelitian, catatan hasil belajar atau kuliah dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan kebutuhan studi.

6) Membuat Ikhtisar atau Ringkasan dan Menggarisbawahi

Banyak orang yang merasa terbantu dalam bidang belajarnya karena menggunakan ikhtisar-ikhtisar materi yang dibuatnya. Ikhtisar atau ringkasan ini memang dapat membantu dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa-masa yang akan datang. Untuk keperluan belajar yang intensif, bagaimanapun juga hanya membuat ikhtisar adalah belum cukup. Sementara membaca, pada hal-hal yang penting perlu diberi garis bawah (*underlining*). Hal ini sangat membantu dalam usaha menemukan kembali materi itu dalam usaha menemukan kembali materi itu dikemudian hari, bila diperlukan.

7) Mengamati Tabel-Tabel, Diagram-Diagram dan Bagan-Bagan

Semua tabel, diagram dan bagan dihadirkan di buku tidak lain adalah dalam rangka memperjelas penjelasan yang penulis uraikan.

Penulis sadar bahwa penjelasan yang dibuat tidak dapat memberikan gambaran kesan yang tidak baik apabila tidak dibantu dengan menghadirkan tabel, diagram atau bagan.

8) Menyusun Paper atau Kertas Kerja

Dalam menyusun paper tidak bisa sembarangan, tetapi harus metodologis dan sistematis. Metodologis artinya menggunakan metode-metode tertentu dalam penggarapannya. Sistematis artinya menggunakan kerangka berpikir yang logis dan kronologis.

9) Mengingat

Mengingat merupakan gejala psikologis. Untuk mengetahui bahwa seseorang sedang mengingat sesuatu, dapat dilihat dari sikap dan perbuatannya. Perbuatan mengingat dilakukan bila seseorang sedang mengingat-ingat kesan yang telah dipunyai. Mengingat adalah salah satu aktifitas belajar. Perbuatan mengingat jelas kali terlihat ketika seseorang sedang menghafal bahan pelajaran, berupa dalil, kaidah, pengertian, rumus dan sebagainya.

10) Berpikir

Berpikir adalah termasuk dari aktifitas belajar. Dengan berpikir orang menemukan penemuan baru, setidaknya-tidaknya orang menjadi tahu tentang hubungan antara sesuatu. Berpikir bukan sembarang berpikir, tetapi ada taraf tertentu dari taraf berpikir yang rendah sampai taraf berpikir yang tinggi.

11) Latihan dan Praktek

Learning by doing adalah konsep belajar yang menghendaki adanya penyatuan usaha mendapatkan kesan-kesan dengan cara berbuat. Belajar sambil berbuat dalam hal ini termasuk latihan.

Menurut Undang-Undang Pendidikan No. 2 Tahun 1989, murid diartikan sebagai orang yang berada dalam taraf pendidikan yang dalam berbagai literatur murid juga disebut sebagai anak didik. Adapun siswa merupakan setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan.

Dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (pasal 1 ayat 4), peserta didik diartikan sebagai anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Djamarah (2011:235) kesulitan belajar adalah suatu kondisi dimana anak didik tidak dapat belajar secara wajar, disebabkan adanya ancaman, hambatan ataupun gangguan dalam belajar.

Dalam kegiatan pendidikan peserta didik mempunyai posisi sentral, sebab semua unsur yang diadakan untuk berlangsungnya proses pendidikan pada dasarnya diarahkan pada sasaran pokok, yakni berkembangnya potensi peserta didik secara optimal menuju terbentuknya manusia berkepribadian utama.

Kosim, (2013:97) mengingat pentingnya posisi peserta didik dalam proses pendidikan, sangat penting memahami hakikat peserta didik. Sebab dengan mempelajari hakikat peserta didik akan memperoleh beberapa keuntungan diantaranya adalah :

- 1) Akan mempunyai ekspektasi yang nyata tentang peserta didik.
- 2) Akan membantu pendidik untuk merespon sebagaimana mestinya pada perilaku tertentu dari peserta didik.
- 3) Akan membantu mengenali berbagai penyimpangan dari perkembangan yang normal.

b. Konsep Pola Penanganan Stres

Dalam kondisi tertentu, stres dapat berdampak positif dan produktif. Menurut Moh. Surya (1994:106-108) stres yang bersifat positif disebut eustres, sedangkan stres yang bersifat negatif disebut distress. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh para ahli, stres berkembang melalui tiga tahapan, yaitu :

- 1) Tahapan tanda-tanda awal
- 2) Tahapan resistensi

3) Tahapan keletihan

Dalam tahapan munculnya tanda-tanda awal stres, terjadi reaksi-reaksi tertentu dalam diri individu, baik berupa reaksi fisik maupun mental. Misalnya jantung berdebar, sakit kepala, insomnia, magh, mudah lelah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi belajar, hilang rasa humor, malas belajar atau bekerja, gelisah, bingung, sering marah-marah, keluarnya kelenjar tertentu, perubahan nafas, air muka dan sebagainya.

Dalam tahapan resistensi, individu memberikan resistensi atau perlawanan terhadap datangnya pengaruh yang menimbulkan stres. Dalam situasi ini, timbulah bermacam-macam bentuk mekanisme resistensi, baik terkendali maupun yang tidak terkendali. Bila resistensinya terkendali akan timbul eustress, bila resistensinya tidak terkendali akan menimbulkan distress. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai akibat, misalnya terganggu atau sakit. Salah satu bentuknya, misalnya keadaan yang disebut psikosomatik, yaitu keadaan gangguan atau sakit fisik yang disebabkan oleh hal-hal yang bersifat mental. Bila keadaan itu terus-menerus berakumulasi dalam diri seseorang, timbulah gangguan yang lebih parah lagi sehingga dapat menghambat dinamika dan perjalanan hidupnya.

Tabel 2.1

Stres Siswa

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres Siswa	Aspek Jasmaniah	Gejala Fisik (Fisiologis)	a. Sakit Kepala b. Gangguan pola tidur/sulit tidur c. Lesu d. Kaku leher belakang e. Nafsu makan menurun f. Daya tahan tubuh menurun
		Gejala Perilaku	1. Gugup 2. Menghindari situasi

		(Behavioral)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Meninggalkan situasi 4. Menarik diri dari pergaulan
	Aspek psikis atau Rohaniah	Gejala Pemikiran (Kognitif)	<ol style="list-style-type: none"> a. Sulit berkonsentrasi b. Cemas c. Mudah lupa d. Kacau pikirannya e. Daya ingat menurun
		Dejasla Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	<ol style="list-style-type: none"> a. Mudah tersinggung b. Suasana hati mudah berubah-ubah c. Gelisah
	Aspek Sial atau Lingkungan	Lingkunga Fisik	<ol style="list-style-type: none"> a. Keadaan rumah b. Sarana dan prasarana c. Lingkungan sekolah
		Lingkungan Sosial	<ol style="list-style-type: none"> a. Hubungan dengan teman b. Hubungan dengan guru c. Hubungan dengan orang tua

Stres dapat menimbulkan berbagai dampak atau konsekuensi dalam aspek psikologi (kejiwaan), jasmaniah, perilaku dan lingkungan. Dampak psikologis dari stres yang kuat adalah kecenderungan gampang marah, frustrasi, kecemasan, agresi (menyerang), gugup dan panik. Keadaan lebih lanjut adalah timbulnya kebosanan, apatis, depresi, tidak bergairah dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak stres yang bersifat jasmaniah antara lain perubahan hormonal, tekanan darah tinggi, meningkat denyut jantung, kesulitan pernapasan, gangguan pencernaan saraf dan sebagainya. Dampak stres terhadap perilaku, erat kaitannya dengan dampak psikologis dan jasmaniah.

Masdudi menyatakan pada abad ke-17, istilah stres dapat diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan atau penderitaan. Pada abad ke-18, istilah stres diartikan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia. Stres dan depresi sering tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya.

Endin Nasrudin (2010:185-186) dalam aspek perilaku, stres dapat menimbulkan berbagai gejala kelainan perilaku, seperti kurang mampu membuat keputusan, mudah lupa, terlalu peka, pasif kurang tanggung jawab, acuh dan seterusnya. Syamsu Yusuf (2006:135) macam-macam stressor (pemicu stres) antara lain, yaitu :

- 1) Diri sendiri, seperti kondisi tubuh yang kurang sehat, sakit-sakitan atau sedang ada konflik pribadi yang menyita (menggangu) pikiran.
- 2) Keluarga, misalnya ketidak harmonisan hubungan antar anggota, orang tua yang otoriter, masalah keuangan, anggota keluarga yang sangat dicintai jauh, sakit atau meninggal.
- 3) Stressor lingkungan, seperti suara gaduh (bising), rebut, rumah berantakan, tidak teratur kondisi penuh sesak, temperature ruangan yang tinggi (gerah), pencahayaan yang menyilaukan, polusi udara, penataan meubel yang tidak nyaman.

Permasalahan yang muncul di dalam proses belajar-mengajar tidak menutup kemungkinan siswa mengalami masalah didalam belajarnya, salah satunya kesulitan memahami materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Kesulitan belajar adalah salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran, kesulitan belajar merupakan suatu keadaan dimana siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya diakibatkan oleh hambatan atau gangguan tertentu dalam proses pembelajaran sehingga siswa tidak dapat mencapai hasil belajar diharapkan.

Mendeteksi penyebab stres dan bentuk reaksinya, ada 3 pola penanganan dalam mengatasi stres, yaitu :

1) Pola Sehat

Pola sehat adalah pola menghadapi stres yang terbaik, yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga adanya stres tidak menimbulkan gangguan, akan tetapi menjadi lebih sehat dan berkembang. Mereka yang tergolong kelompok ini biasanya mampu mengelola waktu dan kesibukan dengan cara yang baik dan teratur sehingga ia tidak perlu merasa ada sesuatu yang menekankan, meskipun sebenarnya tantangan dan tekanan cukup banyak.

2) Pola harmonis

Pola harmonis adalah pola menghadapi stres dengan kemampuan mengelola waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan berbagai hambatan. Dengan pola ini, individu mampu mengendalikan berbagai kesibukan dan tantangan dengan cara mengatur waktu secara teratur. Individu tersebut selalu menghadapi waktu secara teratur. Individu tersebut selalu menghadapi tugas secara tepat, dan kalau perlu ia mendelegasikan tugas-tugas tertentu kepada orang lain dengan memberikan kepercayaan penuh. Dengan demikian, akan terjadi keharmonisan dan keseimbangan antara tekanan yang diterima dengan reaksi yang diberikan. Demikian terhadap keharmonisan dirinya dan lingkungan.

3) Pola Patologis

Pola patologis adalah pola menghadapi stres dengan berdampak berbagai gangguan fisik maupun sosial-psikologis. Dalam pola ini, individu akan menghadapi berbagai tantangan dengan cara-cara yang tidak memiliki kemampuan dan keteraturan mengelola tugas dan waktu. Cara ini dapat menimbulkan reaksi-

reaksi berbahaya karena bisa menimbulkan berbagai masalah. Untuk menghadapi stres dengan cara sehat atau harmonis, tentu dapat banyak hal yang dapat dikaji.

Dalam menghadapi stres, dapat dilakukan dengan tiga strategi, yaitu :

1) Memperkecil dan mengendalikan sumber-sumber stres

Strategi pertama, dalam hal ini perlu dilakukan penilaian terhadap situasi sumber-sumber stres, mengembangkan alternatif tindakan, mengambil tindakan yang dipandang paling tepat, mengambil tindakan yang lebih positif.

2) Menetralkan dampak yang ditimbulkan untuk stres

Strategi kedua, dalam hal ini dilakukan dengan mengendalikan berbagai reaksi baik jasmaniah, emosional, maupun bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya menangis, menceritakan masalah kepada orang lain, humor (melucu), istirahat dan sebagainya. Sedangkan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan.

3) Meningkatkan daya tahan pribadi

Strategi ketiga dalam hal ini dilakukan dengan memperkuat diri sendiri, yaitu dengan lebih memahami diri, memahami orang lain, mengembangkan keterampilan pribadi, berolahraga secara teratur, beribadah, pola-pola kerja yang teratur dan disiplin, mengembangkan tujuan dan nilai-nilai yang lebih realistis.

c. Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Konseling Islami Dalam Menangani Stres

Anas Salahudin (2010:142-145) dalam pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling terdapat beberapa cara menangani stres, yaitu :

1) Peningkatan Motivasi Belajar

Dalam proses belajar motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tak akan mungkin melakukan aktifitas belajar. Peningkatan motivasi belajar dilakukan agar siswa memiliki semangat dan gairah untuk mengikuti proses belajar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Memperjelas tujuan-tujuan belajar.
- b) Menyesuaikan pengajaran dengan bakat kemampuan dan minat siswa.
- c) Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang.
- d) Memberikan penguatan pada siswa yang dapat melaksanakan tugas dengan baik dan memberikan hukuman (hukuman yang bersifat membimbing) pada siswa yang tidak melaksanakan tugas dengan baik.
- e) Menghindari tekanan-tekanan dan suasana yang tidak menentu.
- f) Melengkapi sumber belajar dan peralatan belajar.
- g) Mempelajari hasil belajar yang diperoleh.

Djamarah (2011:158-168) dalam peningkatan motivasi belajar ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan belajar , antara lain sebagai berikut:

- a) Memberi angka

Angka dimaksudkan adalah sebagai simbol atau nilai dari hasil aktifitas belajar anak didik. Angka yang diberikan kepada setiap anak didik biasanya bervariasi, sesuai hasil ulangan yang telah mereka peroleh dari hasil penilaian.

- b) Hadiah

Hadiah adalah memberikan sesuatu kepada orang lain sebagai penghargaan atau kenang-kenangan/cenderamata. Hadiah yang diberikan kepada orang lain bisa berupa apa saja, tergantung dari keinginan pemberi.

c) Kompetisi

Kompetisi adalah persaingan, dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong anak didik agar mereka bergairah belajar. Persaingan baik dalam bentuk individu maupun kelompok diperlukan dalam pendidikan. Kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk menjadikan proses interaksi belajar mengajar yang kondusif.

d) Ego-involvement

Menumbuhkan kesadaran kepada anak didik agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai suatu tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Seseorang akan berusaha dengan segenap tenaga untuk mencapai prestasi yang baik dengan menjaga harga dirinya. Penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri.

e) Memberi ulangan

Ulangan bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Anak didik biasanya mempersiapkan diri dengan belajar jauh-jauh hari untuk menghadapi ulangan. Berbagai usaha dan teknik bagaimana agar dapat menguasai semua bahan pelajaran anak didik lakukan sedini mungkin sehingga memudahkan mereka untuk menjawab setiap item soal yang diajukan ketika pelaksanaan ulangan berlangsung sesuai dengan interval waktu yang diberikan.

f) Mengetahui hasil

Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan mengetahui hasil, anak didik terdorong untuk belajar lebih giat. Anak didik yang siap menerima prestasi belajar yang rendah akibat disebabkan kesalahan belajar, dia akan berjiwa besar dan berusaha memperbaikinya dengan belajar yang optimal, bukan asal-asalan.

g) Pujian

Pujian yang diucapkan pada waktu yang tepat dapat dijadikan sebagai alat motivasi. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan sekaligus merupakan motivasi yang baik. Pujian diberikan sesuai dengan hasil kerja, bukan dibuat-buat atau bertentangan sama sekali dengan hasil kerja anak didik.

h) Hukuman

Meski hukuman sebagai reinforcement yang negatif, tetapi bila dilakukan dengan tepat dan bijak akan merupakan alat motivasi yang baik dan efektif. Hukuman hanya diberikan oleh guru dalam konteks mendidik seperti memberikan hukuman berupa membersihkan kelas, memotong rumput dihalaman sekolah, membuat resume atau ringkasan, menghafal beberapa ayat Al-qur'an, atau apasaja dengan tujuan mendidik.

i) Hasrat untuk belajar

Hasrat untuk belajar merupakan potensi yang tersedia didalam diri anak didik. Potensi itu harus ditumbuhkan dengan menyediakan lingkungan belajar yang kreatif sebagai pendukung utamanya. Motivasi ekstrinsik sangat diperlukan disini, agar hasrat untuk belajar itu menjelma menjadi perilaku belajar.

j) Minat

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktifitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktifitas akan memperhatikan aktifitas itu secara konsisten dengan rasa senang.

k) Tujuan yang diakui

Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh anak didik merupakan alat motivasi yang sangat penting. Sebab dengan memahami tujuan yang harus dicapai, dirasakan anak sangat berguna dan menguntungkan, sehingga menimbulkan gairah untuk terus belajar.

2) Startegi Belajar Menyenangkan

Bobbi Deporter (2000) menyatakan bahwa strategi pembelajaran yang menyenangkan adalah strategi yang digunakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif, menerapkan kurikulum, menyampaikan materi, memudahkan proses belajar dimana guru memilih dan menerapkan cara-cara penyampaian materi yang bersifat positif sehingga mudah dipahami siswa dan memungkinkan tercapainya suasana pembelajaran yang tidak membosankan bagi siswa. Deporter(Reardon dan Singer, 1999) menggambarkan strategi pembelajaran yang menyenangkan dengan menata suasana kelas sebagai berikut :

- a) Menata lingkungan kelas agar dapat dengan baik mempengaruhi kemampuan siswa untuk terfokus dan menyerap informasi.
- b) Meningkatkan pemahaman melalui gambar seperti ikon akan menampilkan isi pelajaran secara visual, sementara poster animasi yang lucu dan mengandung humor akan menguatkan dialog internal siswa.
- c) Alat bantu belajardalam berbagai bentuk seperti kartun dan karikatur dapat menghidupkan gagasan abstrak dan mengikut sertakan pelajaran kinestik.
- d) Pengaturan bangku mendukung hasil belajar.
- e) Musik membuka kunci keadaan belajar yang optimal dan membantu menciptakan asosiasi.
- f) Gaya lain dapat digunakan pada saat jeda, membuat kuis pertanyaan lucu, humor, transisi menggunakan berbagai sumber yang dapat mendorong siswa menjadi tertarik dan berminat pada setiap pelajaran.

3) Musik Dalam Pembelajaran

Darmansyah (2011:35-39) mengatakan pembelajaran yang didukung oleh suasana kondusif akan memberikan dampak terhadap peningkatan hasil belajar. Suasana itu kebanyakan dipengaruhi berbagai faktor seperti sirkulasi udara dalam ruangan, pencahayaan dan pengaruh musik dalam suasana belajar. Khusus mengenai peran musik dalam mendukung terlaksananya suatu pembelajaran yang efektif telah banyak dibuktikan dalam mendukung terlaksananya suatu pembelajaran yang efektif telah banyak dibuktikan dalam beberapa penelitian akhir-akhir ini.

Musik dipilih karena irama, ketukan dan keharmonisan musik mempengaruhi fisiologi manusia terutama gelombang otak dan detak jantung disamping membangkitkan perasaan dan ingatan. Musik dapat membantu kita masuk kedalam situasi belajar yang optimal.

Musik dipilih karena irama, ketukan, dan keharmonisan musik mempengaruhi fisiologi manusia terutama gelombang otak dan detak jantung disamping membangkitkan perasaan dan ingatan. Musik dapat membantu kita masuk ke dalam situasi belajar optimal. Musik juga memungkinkan kita membangun hubungan dengan siswa melalui musik, kita dapat “berbicara dalam bahasa mereka”.

Musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa belajar lebih mudah dan cepat jika pelajar berada dalam kondisi santai dan reseptif. Detak jantung orang dalam keadaan seperti ini adalah 60 sampai 80 kali per menit. Kebanyakan musik klasik sesuai dengan detak jantung manusia yang santai dalam kondisi belajar optimal.

Cara terbaik untuk membantu mengubah keadaan adalah dengan memainkan musik kontemporer positif yang riang saat mereka tiba. Kita akan mendapatkan perhatian mereka sekaligus memberitahukan bahwa mereka akan melewatkan waktu di kelas kita dengan ringan, positif, dan aktif. Dengan mendengarkan musik

kontemporer yang riang antara sesi belajar, tubuh akan terangsang untuk bergerak dan berubah, bukan hanya dalam keadaan mental pelajar, melainkan keadaan psikologis guru juga.

d. Penanganan Stress Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling

Cara atau pola penanganan adalah jalan (aturan, sistem) yang dapat dipakai untuk melakukan sesuatu agar menghasilkan tujuan tertentu. Bimbingan, dalam rangka menemukan pribadi mengandung makna bahwa guru kelas dalam kaitannya dengan pelaksanaan bimbingan, diharapkan mampu memberikan bantuan kepada siswa, seperti orang tua atau wali. Dengan keinginan dan kemampuannya, guru kelas dapat mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut.

Upaya bimbingan dan konseling ini diselenggarakan melalui pengembangan segenap potensi individu siswa secara optimal dalam proses perkembangan ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, konseli memerlukan bimbingan karena mereka kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Sementara itu, proses perkembangan tidak selalu berjalan secara linier atau lurus searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

Afifudin (2010:24) perkembangan konseli tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup (life style) warga masyarakat. Apabila perubahan yang terjadi itu diluar jangkauan kemampuan, terjadilah kesenjangan perkembangan perilaku konseli, penyimpangan perilaku, seperti maraknya tayangan pornografi di televisi dan VCD, penyalahgunaan alat kontrasepsi, minuman keras dan obat-obatan terlarang, sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup konseli

terutama pada usia remaja yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral akhlak yang mulia, seperti pelanggaran tata tertib sekolah, tawuran, menjadi pecandu narkoba, kriminalitas dan pergaulan bebas.

Problematika penyelenggaraan konseling di sekolah yang begitu besar harus dilakukan berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa. Program perencanaan dan pelaksanaan konseling yang mengacu pada keterbatasan kemampuan bagi lembaga-lembaga pendidikan menengah atas, program pendidikannya dapat dikhususkan pada masalah-masalah belajar. Menurut Sofyan (2010:134), dilapangan biasanya kepala sekolah dan guru-guru cenderung memperhatikan siswa yang bermasalah. Adapun selebihnya siswa yang tidak bermasalah cenderung diabaikan dan tidak pernah mendapat pelayanan bimbingan dan konseling. Akibatnya, bagian bimbingan dan konseling di sekolah ditakuti para siswa karena takut dianggap sebagai siswa yang nakal atau bermasalah.

Munculah julukan bahwa BK adalah alat pengawas dan penghukum seperti polisi. Dengan katalain, orientasi bimbingan dan konseling selama ini bersifat klinis, artinya memperhatikan siswa yang bermasalah dan mengabaikan siswa yang tidak bermasalah. Dede Rahmat Hidayat(2013:99) para guru di sekolah perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi karena banyak siswa yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, atau masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres.

Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol yang dapat menimbulkan tekanan serta dapat mengganggu sistem keseimbangan tubuh. Menurut Hager (1999), stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan stressor/sumber

stres tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis. Taufik Hidayat(2011:21) terganggu tidaknya individu tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya.

Dalam khasanah psikologis khususnya dalam kajian tentang stres, istilah “stres sekolah” (school stress) merupakan istilah yang relatif baru. Konsep school stress yang belakangan ini mulai diminati oleh sejumlah peneliti psikologi dan pendidikan untuk memahami kondisi stres yang dialami oleh siswa disekolah, sebenarnya bukanlah konsep yang orisinal dan sama sekali baru, tetapi lebih merupakan pengembangan dari konsep organizational stress atau job stress, yakni stress yang dialami individu akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaannya.

Desmita (2011:291) para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni school stress. Dalam proses belajar mengajar, aktivitas anak didik yang diharapkan tidak hanya aspek fisik, melainkan juga aspek mental. Syaiful Bahri Djamarah (2011:110) anak didik bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis, membaca, dan mencatat hal-hal yang penting dari penjelasan guru, merupakan sejumlah aktivitas anak didik yang aktif secara mental maupun fisik. Disini aktivitas anak didik lebih banyak daripada aktivitas guru. Guru hanya pembimbing dan sebagai fasilitator dari aktivitas belajar anak didik di kelas.

Bentuk-bentuk bimbingan konseling dalam menangani stres diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Bimbingan Individual

Bimbingan individual lebih mengarah pada kegiatan konseling. Bimbingan individual merupakan proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dengan seorang konseli (siswa). Prinsip yang digunakan dalam bimbingan individual direalisasikan dengan menyediakan bahan ajaran untuk kegiatan utama, kegiatan perbaikan dan pengayaan.

Konsep belajar tuntas yang dilakukan dalam bimbingan individual sangat menekankan pentingnya peranan umpan balik dari siswa. Kemampuan belajar siswa segera dinilai, kemudian hasil penilaian tersebut menjadi umpan balik bagi kegiatan perbaikan dan pengayaan. Perbaikan diberikan kepada siswa yang belum menguasai bahan ajar secara tuntas, sedangkan pengayaan diberikan kepada peserta didik yang perkembangan belajarnya cepat.

2) Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada sekelompok siswa atau orang untuk memberikan informasi atau penerangan tentang masalah-masalah yang tidak dibicarakan dalam pelajaran di kelas atau di pertemuan formal yang menyangkut segi pembelajaran. Isi materi dapat menyangkut soal pergaulan, cara belajar, adat kebiasaan, seksualitas, dan lain-lain.

3) Bimbingan Akademik

Bimbingan akademik, yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik, seperti : Pengenalan kurikulum, pemilihan jurusan/konsentrasi, cara belajar, penyelesaian tugas-tugas dan latihan, pencarian serta penggunaan sumber belajar.

4) Bimbingan Sosial Pribadi

Bimbingan sosial pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial pribadi. Yang termasuk masalah sosial pribadi, yaitu hubungan dengan sesama teman, hubungan dengan guru, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik.

5) Bimbingan Karier

Bimbingan karier adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang berupa saransaran dan masukan yang berhubungan dengan pekerjaan yang cocok bagi orang tersebut, dengan melihat latar

belakang orang yang dibimbing. Saran-saran dan masukan tersebut bukanlah hal yang mutlak harus dilaksanakan, tetapi hal tersebut dikembalikan kepada individu yang diberi saran.

6) Bimbingan Keluarga

Bimbingan keluarga merupakan upaya pemberian bantuan kepada para individu sebagai pemimpin atau anggota keluarga agar mereka mapu menciptakan keluarga yang utuh dan harmonis, memberdaya diri secara produktif, dapat menciptakan dan menyesuaikan diri dengan norma keluarga, serta berperan serta berpartisipasi aktif dalam mencapai kehidupan keluarga yang bahagia.

e. Mengubah Stres dengan Sukses

Stres bias datang kapan saja, di mana saja dan menimpa siapa saja dengan tingkat yang berbeda-beda. Stres terjadi ketika kita merasakan tuntutan yang diberikan - seperti pekerjaan, sekolah atau hubungan - melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya. Beberapa stres dapat bermanfaat karena mampu menghasilkan dorongan dan energi untuk membantu melewati situasi seperti ujian atau tenggat waktu kerja.

Namun, jumlah stres yang ekstrim dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan, mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, dan memberikan beban emosional yang berat. Meski ada beberapa orang yang menjadi lemah karena stres, ada juga yang justru bertambah kuat secara mental dan memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang. Orang dengan tipe seperti ini adalah bagian dari orang-orang yang kuat secara mental dengan tidak membiarkan stres menyeret mereka.

Berikut beberapa tips jitu yang efektif untuk dijadikan rujukan ketika stress datang mengganggu :

1) Menerima bahwa stres adalah bagian dari kehidupan

Setiap masalah dan kesulitan adalah bagian dari kehidupan dan bukan sesuatu yang bisa dengan mudah kita hindari. Ketika situasi

yang penuh tekanan muncul, saatnya mengalihkan fokus kepada hasil akhir dan bukan kondisi yang dihadapi saat ini. Dengan menerima stres sebagai bagian dari kehidupan, rasa tenang akan menghampiri dengan sendirinya dan memungkinkan kita untuk mencari solusi atas masalah atau kesulitan kita.

2) Membingkai masalah dalam perspektif yang positif

Daripada menghabiskan waktu dan energi untuk memikirkan kejadian kecil seperti perilaku rekan kerja yang menyebalkan, tugas yang datang mendadak dan kondisi jalan yang tidak bersahabat, akan lebih baik jika hal-hal tersebut justru dijadikan bahan introspeksi buat diri kita sendiri. Menganalisa sikap rekan kerja yang menyebalkan dan menjadikannya catatan buat diri sendiri, justru bisa membantu kita menjadi orang yang menyenangkan bagi orang lain.

3) Menjaga kesehatan fisik dan pola makan

Menjaga kesehatan fisik sangat penting. Akan terasa sangat sulit untuk mengatasi stres jika fisik kita dalam keadaan yang kurang prima. Olah raga, tidur yang cukup, dan pola makan yang sehat adalah kata kuncinya. Tidak perlu mendaftarkan diri secara khusus di pusat kebugaran, cukup berjalan kaki selama 30 menit setiap hari akan membantu kita memproduksi oksitoksin yang akan mengangkat *mood* kita dan mengurangi stres. Makanan cepat saji dan alkohol seringkali menjadi pilihan kala stress melanda. Lebih baik menghindari keduanya dan beralih ke pola makan yang sehat.

4) Menyeimbangkan aktivitas sosial dengan kesendirian

Kadang-kadang menyendiri menjadi pilihan untuk mengatasi stress. Menarik diri dari teman dan keluarga untuk menyediakan waktu bercengkerama dengan pikiran sendiri sangat baik, sehingga kita mampu menganalisa masalah dan sumber stres. Tetapi, pilihan ini juga harus diseimbangkan dengan melakukan aktivitas sosial dan

meluangkan waktu sejenak dengan rekan kerja, sahabat maupun keluarga. Bincang-bincang ringan yang dihiasi dengan tawa akan mampu meningkatkan serotonin dan endorfin di otak sehingga mengurangi hormon stres dalam tubuh.

5) Membangun Batasan

Di era digital saat ini, sangat mudah untuk merasakan tekanan 24 jam dalam satu hari. Email, media sosial dan informasi yang berubah dengan cepat merupakan salah satu pemicu stres. Buatlah beberapa batasan antara kehidupan kerja dan diri sendiri. Membuat jadwal dan aturan memeriksa email dan melepaskan diri dari telepon cerdas ketika berada di rumah, sangat penting.

Meskipun beberapa orang memiliki preferensi yang berbeda jika menyangkut seberapa banyak mereka menyatukan pekerjaan dan kehidupan pribadi karena tuntutan pekerjaan, menciptakan beberapa batasan yang jelas di antara bidang-bidang ini dapat mengurangi potensi konflik kerja dengan kehidupan dan tekanan yang menyertainya.

6) Senantiasa berfikir positif

Segala sesuatu terjadi bukan karena suatu kebetulan dan tanpa alasan. Hal-hal yang baik seringkali datang dari situasi yang penuh tekanan. Daripada membiarkan kesulitan mengubah kita menjadi orang yang negatif atau korban yang tidak berdaya, lebih baik menggunakannya sebagai alat untuk mengubah kita menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih baik. Mengelilingi diri dengan orang-orang yang berfikiran positif merupakan cara termudah menjadi pribadi yang positif. Untuk itu, memilih teman sangat diperlukan, karena bagaimanapun juga pergaulan yang buruk akan merubah kebiasaan yang baik.

B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah suatu penelitian sebelumnya yang sudah pernah dibuat dan dianggap cukup relevan atau mempunyai keterkaitan dengan judul dan topik yang akan diteliti yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama.

Penelitian terkait yang pernah dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Masdudi tentang Pola Penanganan Stres Dalam Aktivitas Belajar (Pendekatan Bimbingan dan Konseling). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan memakai pendekatan kualitatif fenomenologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa yang menyebabkan siswa stres pada saat belajar. Dari hasil penelitian sebelumnya terrealisasi bahwa dengan pendekatan bimbingan dan konseling guru BK atau guru kelas dapat mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa dengan keinginan dan kemampuan siswa serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut sehingga dapat menemukan solusi yang tepat untuk menangani stres pada siswa.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membantu menangani stres pada saat kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berbeda, perbedaannya penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Prosedur pengumpulan data yang penelitian ini lakukan dan yang akan peneliti lakukan sama-sama menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Perbedaannya dalam penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan terletak pada lokasi dan bidang kajiannya. Lokasi dalam penelitian ini adalah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswi kelas XI SMA NEGERI 1 SELESAI. Perbedaan yang lain dilihat pada kajiannya, jika penelitian yang sudah ada meneliti di kampus, sedangkan peneliti akan meneliti di sekolah.

Penelitian tentang Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai, sejauh sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan tema penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Nurmaliyah (2014:281) membuat jurnal penelitian yang berjudul *Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah secara umum teknik self-instruction dapat untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan dan kondisi fisik yang negative menjadi lebih positif ketika menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi, dan melakukan tindakan setelah perlakuan lebih tinggi.
2. Oktamiati & Putri (2013:12) membuat jurnal penelitian yang berjudul *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sekolah yang memiliki system full day tidak akan menimbulkan stres akademik pada siswa jika konsep full day scholl ditetapkan dengan baik dan benar sesuai dengan kondisi anak didik.
3. Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017:146) membuat jurnal penelitian yang berjudul *Konsep Stres Akademik Siswa*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik. Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stres akademik siswa.
4. Purwati & Rahmandani (2018:36) membuat jurnal penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik

Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang ($r=0,402$; $p=0,05$).

5. Azmy, Nurihsan, dan Yudha (2017:206) membuat jurnal penelitian yang berjudul Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecendrungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. Hasil dari penelitian ini siswa berbakat cenderung mengatasi permasalahan dengan menggunakan strategi coping berfokus terhadap emosi.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Selesai Tahun Pelajaran 2018/2019, dengan konseli di kelas XI MIA dan IIS.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama bertahap. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan dalam waktu bulan, terhitung bulan November 2018 sampai Juli 2019.

Tabel 3.1

Waktu penelitian dapat dijabarkan dalam tabel berikut ini

No	Kegiatan yang dilakukan	Bulan									
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	
1	Bimbingan Judul Proposal										
2	Observasi Penelitian										
3	Penyusunan Proposal										
4	Seminar Proposal										
5	Penelitian Lapangan										
6	Penyusunan Laporan										

B. Latar Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Selesai yang berlokasi di Jln. Binjai-Selayang Kec. Selesai Kab. Langkat. Dipilihnya SMA Negeri 1 Selesai sebagai tempat peneliti melakukan penelitian dikarenakan SMA Negeri 1 Selesai adalah tempat peneliti mengajar. Selain peneliti merasa strategis tempat dan waktu, peneliti juga sudah mengenal siswa/i dan ke 4 guru BK di SMA Negeri 1 Selesai ini sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian.

SMA Negeri 1 Selesai telah berdiri sejak tahun 2005 dan telah mengalami pergantian kepala sekolah sebanyak 6 kali. Jumlah tenaga pendidik sebanyak 58 orang dengan rincian 41 PNS dan 17 GTT. Tahun pelajaran 2018/2019 SMA Negeri 1 Selesai sudah memiliki 26 kelas dengan rincian kelas X berjumlah 9 kelas, kelas XI berjumlah 8 kelas, dan kelas XII berjumlah 9 kelas. Setiap kelas memiliki siswa maksimal 36 orang. Peneliti akan melakukan penelitian dikelas XI, karena peneliti mengajar PAI dikelas XI.

C. Metode Dan Prosedur Penelitian

1. Metode

Winarno (1990:40) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, penelitian ini menggunakan penelitian lapangan atau penelitian kualitatif fenomenologis. Metode kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek ilmiah. Dengan digunakan metode kualitatif, maka data yang didapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam, dan bermakna sehingga tujuan penelitian dapat tercapai.

Dapat ditarik kesimpulan diatas bahwa metode penelitian (metode research) adalah ilmu yang membahas tentang cara-cara yang digunakan dalam mengadakan penelitian, sehingga metode merupakan suatu acuan, jalan atau cara yang dilakukan untuk mengadakan suatu penelitian.

2. Prosedur Penelitian

Sugiyono (2007:247) ada tiga tahap utama dalam penelitian kualitatif, yaitu :

a. Tahap deskripsi atau tahap orientasi

Pada tahap ini, peneliti mendeskripsikan apa yang dilihat, didengar dan dirasakan baru peneliti mendata sepiintas tentang informasi yang diperolehnya.

b. Tahap reduksi

Pada tahap ini, peneliti mereduksi segala informasi yang diperoleh pada tahap pertama untuk memfokuskan pada masalah tertentu.

c. Tahap seleksi

Pada tahap ini, peneliti menguraikan fokus yang telah ditetapkan menjadi lebih rinci kemudian melakukan analisis secara mendalam tentang fokus masalah. Hasilnya adalah tema yang dikonstruksi berdasarkan data yang diperoleh menjadi suatu pengetahuan, hipotesis bahkan teori baru.

Secara spesifik, ketiga tahap diatas dapat dijabarkan dalam tujuh langkah penelitian kualitatif, yaitu :

a. Identifikasi masalah

suatu masalah merupakan suatu keadaan yang menyebabkan seseorang bertanya-tanya, berpikir dan berupaya menemukan kebenaran yang ada. Fenomena masalah tersebut terjadi karena adanya sesuatu yang diharapkan, dipirkan, dirasakan tidak sama dengan kenyataan, sehingga timbul “pertanyaan” yang menantang untuk ditemukan “jawabannya”.

Atas dasar prinsip masalah tersebut, dalam mengidentifikasi masalah dapat muncul tergambar substansi masalah yang terkait dengan pendekatan atau jenis penelitian tertentu. Dengan kata lain, jenis penelitian apa yang harus digunakan peneliti bergantung pada masalah yang ada. Didalam penelitian sebaiknya seorang peneliti melakukan identifikasi masalah dengan mengungkapkan semua permasalahan yang terkait dengan bidang yang akan ditelitinya.

b. Pembatasan masalah

Pembatasan masalah yang dalam penelitian kualitatif sering disebut fokus penelitian. Sejumlah masalah yang diidentifikasi dikaji dan dipertimbangkan apakah perlu direduksi atau tidak. Pertimbangannya antara lain atas dasar keluasan lingkup kajian. Kajian yang terlalu luas memungkinkan adanya hambatan dan tantangan yang lebih banyak.

Kajian yang terlalu spesifik memerlukan kemampuan khusus untuk dapat melakukan kajian secara mendalam. Pembatasan masalah merupakan langkah penting dalam menentukan kegiatan penelitian. Meski demikian, pembatasan masalah penelitian kualitatif tidaklah bersifat kaku/ketat.

c. Penetapan fokus masalah

Penetapan fokus berarti membatasi kajian, dengan menetapkan fokus masalah berarti peneliti telah melakukan pembatasan bidang kajian, yang berarti pula membatasi bidang temuan. Menetapkan fokus berarti menetapkan kriteria data penelitian. Dengan pedoman fokus masalah seorang peneliti dapat menetapkan data yang harus dicari. Data yang dikumpulkan hanyalah data yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti dapat mereduksi data yang relevan dengan fokus penelitian.

Sebagai catatan bahwa dalam penelitian kualitatif dapat terjadi penetapan fokus penelitian baru dilakukan dan dipastikan pada saat peneliti berada dilapangan. Hal itu dapat terjadi bila fokus masalah yang telah dirumuskan secara baik, namun setelah dilapangan tidak mungkin dilakukan peneliti sehingga diubah, diganti, disempurnakan atau dialihkan. Peneliti memiliki peluang untuk menyempurnakan, mengubah atau menambah fokus penelitian.

d. Pelaksanaan penelitian

Pada tahap ini yang perlu dipenuhi antara lain rancangan atau skenario penelitian, memilih dan menetapkan setting (latar) penelitian, mengurus perijinan, memilih dan menetapkan informan (sumber data), menetapkan strategi dan teknik pengumpulan data serta menyiapkan

sarana dan prasarana untuk penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menemui sumber data. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pengumpulan data adalah menciptakan hubungan yang baik antara peneliti dengan sumber data. Hal ini terkait dengan teknik pengumpulan data yang akan digunakan misalnya observasi, wawancara atau pengamatan.

e. Pengolahan dan pemaknaan data

Pada umumnya pengolahan data dan pemaknaan data dilakukan setelah data terkumpul atau kegiatan pengumpulan dilakukan setelah data terkumpul atau kegiatan pengumpulan dilapangan dinyatakan selesai. Analisis data kualitatif yang meliputi pengolahan dan pemaknaan data dimulai sejak peneliti memasuki lapangan, selanjutnya hal yang sama dilakukan secara kontinyu pada saat pengumpulan sampai akhir kegiatan pengumpulan data secara berulang sampai tidak diperoleh lagi informasi baru. Dalam hal ini, analisis dan pemaknaan data akan berkembang, berubah dan bergeser sesuai perkembangan dan perubahan data yang ditemukan dilapangan.

f. Pemunculan teori

Peran teori dalam penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian kualitatif teori tidak dimanfaatkan untuk membangun kerangka pikir dalam menyusun hipotesis. Penelitian kualitatif bekerja secara induktif dalam rangka menemukan hipotesis. Teori berfungsi sebagai alat dan berfungsi sebagai fungsi tujuan. Teori sebagai alat dimaksudkan bahwa dengan teori yang ada peneliti dapat melengkapi dan menyediakan keterangan terhadap fenomena yang ditemui. Teori sebagai tujuan mengandung makna bahwa temuan penelitian dapat dijadikan suatu teori baru.

g. Pelaporan hasil penelitian

Laporan hasil penelitian merupakan bentuk pertanggungjawaban peneliti setelah melakukan kegiatan pengumpulan data penelitian yang

dinyatakan selesai. Dalam konteks seperti ini, pelaporan hasil penelitian secara tertulis memiliki nilai guna setidaknya dalam 4 hal, yaitu :

- 1) Sebagai kelengkapan proses penelitian yang harus dipenuhi oleh para peneliti dalam setiap kegiatan peneliti.
- 2) Sebagai hasil nyata peneliti dalam merealisasi kajian ilmiah.
- 3) Sebagai dokumen autentik suatu kegiatan ilmiah yang dapat dikomunikasikan kepada masyarakat ataupun sesama peneliti.
- 4) Sebagai hasil karya nyata yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan bergantung pada kepentingan peneliti.

D. Data Dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian lapangan sebagai kerangka penulisan tesis ini tentulah data kualitatif. Bungin (2001) menjelaskan bahwa data kualitatif diungkapkan dalam bentuk kalimat serta uraian-uraian, bahkan dapat berupa cerita pendek.

Sugiyono (2009:219) sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data diperoleh, penentuan sampel dalam penelitian kualitatif tidak didasarkan perhitungan statistik. Data yang diambil dari penelitian ini adalah:

1. Beberapa literature : sumber data dari buku-buku, karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian ini, sebagaimana dilihat dalam perpustakaan.
2. Field Research: sumber data berasal dari lapangan penelitian, maksudnya mencari data dengan cara langsung terjun kelapangan. Data penelitian ini meliputi informan dan responden yaitu :
 - a. Informan : Guru BK dan Guru Mapel.
 - b. Responden : adapun responden dalam penelitian ini adalah Siswa-siswi kelas XI SMA NEGERI 1 SELESAI.

E. Instrumen Dan Prosedur Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dan objektif dalam penelitian ini, maka diperlukan beberapa metode dan prosedur penelitian diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Metode Observasi (Pengamatan)

Observasi merupakan pengamatan dari sebuah studi kasus atau pembelajaran yang dilakukan dengan sengaja, terarah, urut dan sesuai pada tujuan. Pencatatan pada kegiatan pengamatan disebut dengan hasil observasi. Hasil observasi tersebut dijelaskan dengan rinci, tepat, akurat, teliti, objektif dan bermanfaat.

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistemis atas fenomena-fenomena yang diteliti. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati lingkungan sosial subyek penelitian. Teknik ini menuntut adanya pengamatan dari peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian. Instrumen yang dapat digunakan yaitu lembar pengamatan, panduan pengamatan. Beberapa informasi yang diperoleh dari hasil observasi antara lain: ruang (tempat), pelaku, kegiatan, objek, perbuatan, kejadian atau peristiwa, waktu, dan perasaan.

Pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki. Metode observasi memang mengamati dan melihat dan mendengar, tetapi sebagai metode penelitian observasi memiliki karakteristik dan teknik tertentu.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan objek penelitian. Keterangan-keterangan yang hendak diperoleh melalui wawancara biasanya adalah keterangan dalam memperoleh dan memastikan fakta, memperkuat kepercayaan, memperkuat perasaan, mengenali standar kegiatan dan untuk mengetahui alasan seseorang.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode interview bebas, dimana pewawancara bebas menanyakan apa saja tetapi juga mengingat data

apa yang akan dikumpulkan. Metode ini merupakan metode pendukung yang akan digunakan untuk memperoleh data tentang sikap keagamaan siswa.

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistemis dan berlandaskan tujuan penelitian.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Danim (2002) menambahkan bahwa pada penelitian kualitatif, wawancara mendalam dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :Pertama, wawancara sebagai strategi utama dalam mengumpulkan data. Pada konteks ini, catatan data lapangan yang diperoleh berupa transkrip wawancara. Kedua, wawancara sebagai strategi penunjang teknik lain dalam mengumpulkan data, seperti observasi partisipan, analisis dokumen, dan fotografi. Dalam penelitian ini wawancara digunakan untuk menggali informasi tentang konsep diri remaja putri dalam menghadapi menarche. Serta digunakan untuk mengklarifikasi informasi yang sudah didapat dengan keterangan dari significant others.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi dapat diartikan sebagai suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan transkrip, buku, surat kabar dan lain-lain.

F. Prosedur Analisis Data

Sugiyono (2009:247) penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah sejak awal, akan tetapi tidak karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara atau masalah bayangan dan akan berkembang setelah penelitian dilapangan. Dalam penelitian kualitatif aspek proses lebih ditekankan dari pada hanya sekedar hasil. Proses analisis kualitatif

terdapat tiga bagian kegiatan utama yang saling berkaitan dan terjadi secara bersamaan yaitu :

1. Reduksi data, yaitu proses berpikir sintesif yang memerlukan kecerdasan, keluasan, dan kedalaman wawasan yang tinggi. Adapun mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan kepada hal-hal yang penting dicari.
2. Penyajian data, yaitu dilakukan dalam uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori.
3. Penarikan kesimpulan, yaitu kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

G. Pemeriksaan Keabsahan Data

Lexy (2002:178) untuk menguji keabsahan data kualitatif, dapat dilakukan strategi sebagai berikut :

1. Triangulation, yaitu teknik menggunakan multi investigasi, multi sumber atau data, dan multi metode untuk mengkonfirmasi temuan yang muncul.
2. Member check, yaitu proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data.
3. Long term observation, yaitu melakukan perpanjangan pengamatan dimana peneliti berada di lapangan sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai.
4. Peer examination, yaitu teknik dilakukan melalui berdiskusi dengan teman sejawat tentang hasil sementara atau hasil akhir yang dilakukan peneliti.
5. Participatory of collaborative modes of research, yaitu teknik ini menekankan pada partisipasi dalam keseluruhan fase penelitian mulai dari konseptual studinya, menulis hingga menghasilkan temuan.
6. Reasercher's biases, yaitu menekankan kemampuan peneliti mengklarifikasi asumsi-asumsinya dan orientasinya terhadap sebuah teori.

7. Analisis kasus negative, yaitu teknik dengan melihat kasus negative dengan melihat kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga ada saat tertentu.
8. Thick description, yaitu teknik yang digunakan untuk menguji keteralihan (validasi eksternal) dimana seorang peneliti dituntut melaporkan hasil peneliti dengan menguraikannya setelah mungkin.
9. Auditing, yaitu melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian.

Adapun untuk menguji keabsahan data bisa juga menggunakan Ketegasan (confirmabilitas), sebagai kriteria yang digunakan untuk mencocokkan data observasi dan data wawancara atau data pendukung lainnya. Dalam proses ini temuan-temuan penelitian dicocokkan kembali dengan data yang diperoleh lewat rekaman atau wawancara. Apabila diketahui data-data tersebut cukup koheren, maka temuan penelitian ini dipandang cukup tinggi tingkat confirmabilitasnya. Untuk melihat confirmabilitas data, peneliti meminta bantuan kepada para ahli terutama kepada para pembimbing. Pengecekan hasil dilakukan secara berulang-ulang serta dicocokkan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Latar Penelitian

1. Sejarah Berdirinya SMA Negeri 1 Selesai

SMA Negeri 1 Selesai didirikan pada tahun 2004 oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Langkat, sekolah ini dibangun karena di Langkat Hulu hanya ada 4 SMA Negeri, yaitu SMA Negeri 1 Bahorok Kecamatan Bahorok, SMA Negeri 1 Salapian Kecamatan Salapian, SMA Negeri 1 Sei Binge Kecamatan Sei Binge dan SMA Negeri 1 Kuala Kecamatan Kuala. Sedangkan masyarakat Kecamatan Selesai apabila ingin melanjutkan Sekolah Menengah Atas Negeri harus mendaftar ke SMA Negeri 1 Kuala atau SMA Negeri yang ada di kota madya Binjai.

Pertama kali SMA Negeri 1 Selesai di bangun pada tahun 2004 hanya memiliki 3 ruang kelas saja. Ditahun 2005 siswa/i kelas X naik ke kelas XI, sehingga pada tahun ini siswa/i kelas XI masuk pagi dan siswa/i kelas X masuk siang. Baru ditambah 3 ruang kelas lagi ditahun 2006 karena sudah ada 3 tingkatan kelas, walaupun begitu siswa/i kelas X tetap masuk siang dan siswa/i kelas XI serta siswa/I XII masuk pagi.

Pada awal SMA Negeri 1 Selesai berdiri guru Negerinya hanya ada 4 guru, yaitu Aprianda guru Ekonomi, Jonilan guru Seni Budaya, Elvi Ramadhani guru Bahasa Inggris, Rismahuli Hutabarat guru Bahasa Indonesia dan mata pelajaran selebihnya diajarkan oleh guru-guru honorer, termasuk kepala sekolahnya masih berstatus diperbantukan. Kepala sekolah SMA Negeri yang pertama adalah Drs. Sudirman. Beberapa kepala sekolah yang bertugas di SMA Negeri 1 Selesai sejak awal berdirinya 2004 sampai sekarang sebagaimana dapat dilihat di tabel berikut ini :

Table 4.1
Periode Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selesai

No	Nama Kepala Sekolah	Periode Menjabat
1.	Drs. Sudirman	2004-2006
2.	Dra. Miroh Mansyur	2006-2008
3.	Erni Arnalis, S.Pd	2008-2011
4.	Drs. Esnur Ridwan	2011-2013
5.	Drs. Sumardi	2013-2014
6.	Ilyas, S.Pd	2014-2016
7.	Drs. Sahren Karo-Karo	2016-Sekarang

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Awal SMA Negeri 1 Selesai berdiri pada tahun 2004 memiliki 1 ruangan kepala sekolah, 1 ruangan tata usaha, 1 ruangan dewan guru, 1 ruangan BK, 1 ruangan lab IPA, dan 1 ruangan piket, sedangkan ruangan perpustakaan pertama kali ada di SMA Negeri 1 Selesai pada tahun 2012.

Dari hasil penelitian didapatkan beberapa temuan umum tentang sejarah berdirinya sekolah, visi dan misi sekolah, tujuan sekolah, peraturan dan tata tertib sekolah, 10 tugas pelajar, keadaan tenaga pengajar, keadaan siswa, sarana dan prasarana SMA Negeri 1 Selesai. Keseluruhan data yang diperoleh dengan cara melakukan penelitian melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. SMA Negeri 1 Selesai ini merupakan satu-satunya lembaga Pendidikan Negeri yang ada di Kecamatan Selesai dengan status kepemilikan Pemerintahan Daerah. Sebagai Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) yang hanya satu-satunya di Kecamatan Selesai, sekolah ini diharapkan mampu memberikan pencerahan dan membimbing siswa/i

menjadi siswa/i yang dapat menghadapi kemajuan IPTEK yang makin berkembang disaat ini.

Table 4.2
Profil SMA Negeeri 1 selesai

No	Profil	Keterangan
1.	Nama Sekolah	SMA NEGERI 1 SELESAI
2.	Status Sekolah	Negeri / Sudah Terakreditasi
3.	Nama Kepala Sekolah	Dr. Sahren Karo-Karo
4.	NPSN	102011336
5.	Nomor Identitas Sekolah (NIS)	300140
6.	Nomor Statistik Sekolah	304070205001
7.	Nomor Statistik Bangunan (NSB)	-
8.	Alamat Sekolah	Jln. Binjai-Selayang Simpang Selesai, Desa/Kelurahan Pahdang Brahrang, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat
9.	Tahun Berdiri	2004
10.	Tanggal SK. Pendirian	2004-05-01
11.	Tanggal SK. Ijin Operasional	2004-06-01
12.	SK. Ijin	800/896.SEKR/2004

	Operasional	
13.	Akreditasi Sekolah	Baik (B)
14.	Kurikulum	Kurikulum 2013
15.	Status Kepemilikan	Pemerintah Daerah
16.	Status Bangunan	Pemerintah
17.	Status Tanah	Pemerintah
18.	Luas tanah	20.000 m ²
19.	Jarak ke Pusat Kecamatan	± 1 Km
20.	Jarak ke Pusat Otada	± 25 Km
21.	Terletak pada Lintasan	Pedesaan
22.	Surat Izin Bangunan	-
23.	Luas Bangunan	6000 m ²
24.	Jumlah Keanggotaan Rayon	4 Sekolah
25.	Nomor Rekening Sekolah	0275527067
26.	Nama Bank	BNI
27.	Kantor	USU MEDAN

28.	Alamat	Binjai
29.	Nama Pemegang Rekening	SMA Negeri 1 Selesai
30.	NPWP	2.000313E+14
31.	Penyelenggara Sekolah	08.00 WIB / 16.00 WIB
32.	No. Telp/Hp	+62618829659
33.	Email	smanegeri1selesai@gmail.com
34.	Kode Pos	20762

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Table 4.3

Profil Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selesai Sekarang

No	Profil	Keterangan
1.	Nama	Drs. Sahren Karo-Karo
2.	NIP	19631023 199201 1 001
3.	Tempat, Tanggal Lahir	Tanjung Keriahan, 23 Oktober 1963
4.	Pangkat, Gol. Ruang / TMT	Pembina – IV/a
5.	Agama	Islam
6.	Kantor	SMA Negeri 1 Selesai
7.	Alamat Rumah	Dsn. I Pekubuan
8.	Tanggal Nomor SK Pengangkatan	824-03/K/2015 TMT 09 November 2015

9.	Jabatan Sebelumnya	TMT
10.	S1	IKIP Medan (Pend. Olahraga)

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Selesai

Berdasarkan hasil observasi terhadap dokumen penyelenggaraan sekolah SMA Negeri 1 Selesai dapat diketahui tentang visi dan misinya, antara lain :

a. Visi

Terwujudnya peserta didik yang beriman, cerdas, terampil, mandiri dan berwawasan lingkungan.

b. Misi

- 1) Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengalaman ajaran agama.
- 2) Optimalisasi proses pembelajaran dan bimbingan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- 3) Membina keterampilan dan kemandirian melalui kegiatan pembiasaan pengembangan diri dan bakat yang terencana dan berkesinambungan .
- 4) Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, asri dan nyaman sebagai acuan Belajar dan Berakhlak jujur
- 5) Menjalin kerjasama yang harmonis antara warga sekolah dengan masyarakat instansi dan lembaga terkait

3. Tujuan SMA Negeri 1 Selesai

Didasarkan pada fungsi pendidikan nasional, SMA Negeri 1 Selesai sebagai suatu lembaga pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. SMA Negeri 1 Selesai juga mempunyai

tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang maha esa, mempunyai akhlak mulia serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan yang lebih tinggi.

Tujuan SMA Negeri 1 Selesai dituliskan secara komunikatif dan dapat diukur, yaitu sebagai berikut :

- a. Mengembangkan budaya sekolah yang religious melalui kegiatan keagamaan.
- b. Meningkatkan sarana pembinaan keagamaan.
- c. Meningkatnya nilai rata-rata hasil kajian harian.
- d. Meningkatnya jumlah siswa yang melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi.
- e. Terbentuknya wadah pembinaan kepribadian dan keterampilan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang terencana, aktif dan berkelanjutan.
- f. Meningkatnya sarana pemeliharaan lingkungan.
- g. Terciptanya lingkungan sekolah yang berwawasan wiyata mandala.
- h. Terciptanya lembaga komunikasi yang aktif dan sehat antar warga sekolah, lingkungan sekitar sekolah, instansi terkait dan stake holder yang ada dilingkungan sekolah demi mendukung pendidikan disekolah.

4. Keadaan Tenaga Pengajar

Menurut UU No. 14 Tahun 2005, tentang pengertian guru adalah tenaga pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar dan membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur formal pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Mengacu pada pengertian guru diatas seorang pendidik atau guru memiliki tugas dan tanggung jawab untuk mengajar, mendidik dan melatih para peserta didik agar menjadi individu yang berkualitas, baik dari sisi intelektual dan akhlaknya. Adapun beberapa tugas utama guru adalah sebagai berikut :

a. Mengajar peserta didik

Seorang guru bertanggung jawab untuk mengajarkan suatu ilmu pengetahuan kepada para siswa/i. dalam hal ini focus utama kegiatan mengajar adalah dalam hal intelektual, sehingga para siswa/i mengetahui tentang materi dari suatu disiplin ilmu.

b. Mendidik peserta didik

Mendidik siswa/i merupakan hal yang berbeda dengan mengajarkan suatu ilmu pengetahuan. Dalam hal ini kegiatan mendidik adalah bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa/i menjadi lebih baik. Proses mendidik siswa/i menjadi lebih baik merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan ketimbang mengajarkan suatu ilmu pengetahuan. Selain itu, seorang guru harus dapat menjadi teladan yang baik bagi siswa/i nya sehingga siswa/i nya memiliki karakter yang baik sesuai norma dan nilai yang berlaku dimasyarakat.

c. Melatih peserta didik

Seorang guru juga memiliki tugas untuk melatih siswa/i nya agar memiliki keterampilan dan kecakapan dasar. Apabila disekolah umum para guru melatih siswa/i agar memiliki keterampilan dan kecakapan dasar, maka disekolah kejuruan guru memberikan keterampilan dan kecapan kelanjutan.

d. Membimbing dan mengarahkan peserta didik

Seorang guru bertanggung jawab untuk membimbing dan mengarahkan anak didiknya agar tetap berada pada jalur yang tepat, dalam hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan.

e. Memberikan dorongan dan mengarahkan peserta didik

Poin terakhir dari tugas guru adalah untuk memberikan dorongan kepada para siswa/i nya agar berusaha keras untuk lebih maju. Bentuk dorongan yang diberikan seorang guru kepada siswa/i nya bias dengan berbagai cara, misalnya memberikan hadiah.

Setelah memahami apa saja tugas dan tanggungjawab seorang guru, maka kita akan mengerti apa saja peran guru bagi para muridnya. Adapun peran guru adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai pengajar, yaitu orang yang mengajarkan suatu ilmu pengetahuan kepada para anak didiknya.
- b. Sebagai pendidik, yaitu orang yang mendidikan muridnya agar memiliki tingkah laku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.
- c. Sebagai pembimbing, yaitu orang yang mengarahkan muridnya agar tetap berada pada jalur yang tepat sesuai tujuan pendidikan.
- d. Sebagai motivator, yaitu orang yang memberikan motivasi dan semangat kepada muridnya dalam belajar.
- e. Sebagai teladan, yaitu orang yang memberikan contoh dan teladan yang baik kepada murid-muridnya.
- f. Sebagai administrator, orang yang mencatat perkembangan para muridnya.
- g. Sebagai *evaluator*, orang yang melakukan evaluasi terhadap proses belajar anak didiknya.

- h. Sebagai inspirator, orang yang menginspirasi para muridnya sehingga memiliki suatu tujuan di masa depan.

Sebenarnya ada banyak sekali peran seorang guru dalam dunia pendidikan. Tidak hanya dalam mengajarkan ilmu pengetahuan, guru juga seringkali menjadi panutan bagi anak didiknya.

Tabel 4.4

Jumlah Guru/Staf Pegawai SMA Negeri 1 Selesai

No	Nama	Jabatan
1.	Dr. Sahren Karo-Karo	Kepala Sekolah
2.	Drs. H. Zainoddin	Guru PAI
3.	Sri Utami, S.Pd.I	Guru PAI
4.	Frastika Agatha, S.Pd.I	Guru PAI
5.	Sri Alemina, S.PAK	Guru PAK
6.	Marianto, S.Pd	Guru PKN
7.	Drs. Amaruddin	Guru PKN
8.	Muhammad Arifin, S.Pd	Guru PKN
9.	Drs. Suwito	Guru Bhs. Indonesia
10.	Samsudin, S.P.d	Guru Bhs. Indonesia
11.	Khair Ismi Kurniawati, S.P.d	Guru Bhs. Indonesia
12.	Musriani, S.P.d	Guru Bhs. Indonesia
13.	Sartika Bangun, S.P.d	Guru Bhs. Indonesia
14.	Drs. Wahyu Hidayat	Guru Matematika

15.	M. Efendi Nasution, S.P.d	Guru Matematika
16.	Nurmala Siregar, S.P.d	Guru Matematika
17.	Muhammad Yusuf, S.P.d	Guru Matematika
18.	Laila Mahfuza, S.P.d	Guru Matematika
19.	Sri Lestari, S.P.d	Guru Fisika
20.	Melva Sinurat, S.P.d	Guru Fisika
21.	Mira Wahyuni, M.Pd	Guru Biologi
22.	Nuriana, S.Si.	Guru Biologi
23.	Sri Artina Ginting, S.P.d	Guru Biologi
24.	Siti Rahmah, S.P.d	Guru Kimia
25.	Ermawati, S.P.d	Guru Kimia
26.	Siti Hajar, S.P.d	Guru Geografi
27.	Asri Surya Ningsih, S.P.d	Guru Geografi
28.	Winarni, S.P.d	Guru Ekonomi
29.	Fitri Handayani, S.P.d	Guru Ekonomi
30.	Drs. Aprianda	Guru Ekonomi
31.	Dra. MaarintanSibarani	Guru Bhs. Inggris
32.	Nurazizah, S.P.d	Guru Bhs. Inggris
33.	Elvi Ramadhani, S.P.d	Guru Bhs. Inggris
34.	Desiana, S.P.d	Guru Sejarah
35.	Pertiwi Afrida, S.P.d	Guru Sejarah
36.	Chairil Iqbal Aulia, S.P.d	Guru Sejarah

37.	Suwarni, S.P.d	Guru PJOK
38.	Parlementa Bangun, S.P.d	Guru PJOK
39.	Perdamenta Sembiring, S.P.d	Guru PJOK
40.	Arti Galuh Ayu, S.P.d	Guru Sosiologi
41.	Amelia Syahputri, S.P.d	Guru Sosiologi
42.	Drs. Jonilan	Guru Seni Budaya
43.	Dwi Debby Marcelina, S.P.d	Guru Seni Budaya
44.	Rudi Suhendra, S.P.d	Guru Prakarya
45.	Nurliana, S.P.d	Guru Prakarya
46.	Nasrita Tarigan, S.P.d	Guru Prakarya
47.	Syahrudi, S.P.d	Guru Prakarya
48.	Dra. Ainaini	Guru BK
49.	Aulia Rahman, S.P.d	Guru BK
50.	Drs. Sedarna	Guru BK
51.	Asmarayani	Guru BK
52.	Lulik Pranoto, S.E	Kepala TU / Operator Sekolah
53.	Dina Rozaalina	TU
54.	Rini Ramadhani	TU
55.	Imam Saufi Rawi, S.Kom	TU
56.	Chaaairunnisa , S.P.d	TU
57.	Ika Sri Mulia	TU

58.	Muhammad Amir	Satpam
59.	Sudarsono	Tukang Kebun
60.	Neni Aulia	Penjaga Perpustakaan
61.	Yatmadi	Penjaga Sekolah
62.	Danu Wandara	Penjaga Lab. Komputer

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Table 4.5

KEADAAN GURU

IJAZAH TERTINGGI	JUMLAH GURU TETAP	GTT / GURU BANTU
S2/S3	5	-
S.1	26	12
SARMUD/D3	1	-
JUMLAH	32	12

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

5. Keadaan Peserta didik

Siswa/I adalah istilah bagi *peserta didik* pada jenjang pendidikan menengah pertama dan menengah atas. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sebagai suatu komponen pendidikan, siswa dapat ditinjau dari berbagai pendekatan, antara lain pendekatan sosial, pendekatan psikologis, dan pendekatan edukatif/pedagogis.

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur

pendidikan baik pendidikan informal, pendidikan formal maupun pendidikan nonformal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.

Sekolah SMA Negeri 1 Selesai mempunyai tugas khusus untuk kemandirian siswa/i didalam ataupun diluar lingkungan sekolah. Tugas khusus yang diberikan kepada siswa/i diharapkan mampu berguna untuk dirinya sendiri maupun berguna untuk lingkungan sekitarnya. Tugas yang diberikan sekolah kepada siswa/i nya yaitu :

- a. Belajar ilmu yang bermanfaat
- b. Belajar menghargai dan menghormati guru
- c. Belajar menghormati, menghargai, mencintai dan berbakti kepada kedua orang tua
- d. Belajar menghormati dan menghargai teman-teman
- e. Belajar mengatur waktu
- f. Belajar menahan hawa nafsu/amarah
- g. Belajar jujur
- h. Belajar berorganisasi
- i. Belajar bermasyarakat
- j. Belajar menaati peraturan

Demi kelancara pendidikan dan pengajaran disekolah, kepada seluruh siswa disekolah dan orang tua/wali siswa/i diharapkan memabaca, memahami dan menaati setiap pelanggaran terhadap peraturan atau tata tertib. Bagi siswa/i yang melanggar akan diberikan sanksi oleh sekolah. Peraturan dan tata tertib siswa/i SMA Negeri 1 Selesai, antara lain :

- a. Ketentuan umum
 - 1) Kegiatan belajar mulai pukul 07.30 wib.

Semua siswa wajib melaksanakan upara bendera pada hari senin dan hari-hari besar nasional.

2) Pakaian seragam siswa

- a) Pria: kemeja putih dan celana panjang abu-abu, kemeja tidak boleh ketat dan celana tidak boleh terlalu gantung/minimal sebatas mata kaki, lingkar celana bagian bawah longgar/minimal tiga jari.
- b) Wanita : Kemeja putih dan rok panjang abu-abu bagi siswa muslimah + jilbab (putih polos), kemeja tidak boleh ketat, bagi siswa muslim rok tidak boleh terlalu gantung/dibawah mata kaki, bagi siswa non muslim rok panjang 10 cm dibawah lutut.
- c) Pakaian olahraga SMA Negeri 1 Selesai.
- d) Pakaian pramuka : rambut bagi pria tidak boleh lebih dari 2 cm, kaos kaki warna putih setinggi setengah betis,sepatu kets warna hitam dan bertali, ikat pinggang hitam dengan kepala yang sesuai dan topi SMA Negeri 1 Selesai

3) Pemakaian seragam

- a) Hari senin s/d kamis : kemeja putih, celana/rok panjang abu-abu (muslimah + jilbab).
 - b) Hari jum'at s/d sabtu : pakaian seragam pramuka.
- 4) Pembayaran iuran komite sekolah dilunasi selambat-lambat tanggal 10 setiap bulannya.
 - 5) Handphone, ipod dan sejenisnya tidak boleh diaktifkan selama KBM, kecuali atas perintah guru.
 - 6) Selama KBM tidak diijinkan keluar kelas, kecuali atas ijin guru mata pelajaran.
 - 7) Bila siswa karena sesuatu hal harus meninggalkan jam pelajaran, makan harus ada surat dari orang tua/wali siswa.
 - 8) Tidak boleh memakai sweter, jaket dan sejenisnya selama berada dilingkungan kelas/sekolah.
 - 9) Tidak boleh langsung menerima tamu dari luar kelas (tamu harus melapor terlebih dahulu kepiket).

10) Bagi siswa muslim/muslimah wajib shalat zuhur berjamaah dimusholah sesuai dengan giliran kelas masing-masing.

b. Ketentuan perilaku

- 1) Menjaga keamanan, ketertiban, kebersihan, keindahan, kekeluargaan, kerindangan dan kedamaian dilingkungan sekolah
- 2) Dilarang membuang sampah sembarangan
- 3) Dilarang merusak sarana sekolah dan tanaman
- 4) Dilarang mencoret-coret sarana sekolah
- 5) Dilarang merokok dan membawa rokok disekolah
- 6) Dilarang membawa buku/majalah/kaset/vcd, dll yang tidak ada hubungannya dengan KBM
- 7) Dilarang membawa alat judi
- 8) Dilarang membawa senjata (tajam,api) dll yang sejenis
- 9) Dilarang mlompat pagar sekolah
- 10) Dilarang membawa benda yang berkaitan dengan pornografi siswa
- 11) Dilarang mengancam/menteror/mengintimidasi antar siswa disekolah
- 12) Dilarang menganggap diri sebagai senior atau yunior disekolah
- 13) Dilarang berkelahi sesama siswa disekolah atau diluar sekolah
- 14) Dilarang terlibat perkelahian sesama siswa disekolah atau diluar sekolah
- 15) Dilarang terlibat perkelahian antar sekolah
- 16) Tidak mngucapkan kata-kata kotor sesama siswa atau teman
- 17) Tidak berlebihan dalam bercanda/guyon

c. Ketentuan dalam KBM

- 1) Membawa perlengkapan belajar sesuai jadwal pelajaran.
- 2) Mengikuti seluruh matapelajaran dengan baik.

- 3) Mengerjakan setiap pr dsan tugas-tugas dari guru.
- 4) Wajib mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler kerohanian dan satu pilihan ekstrakurikuler.
- 5) Ketidakhadiran siswa disekolah harus ada keterangan atau pemberitahuan yang jelas dari orang tua/wali siswa.
- 6) Bagi kelas yang memakai kurikulum 2013, siswa wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka.

d. Ketentuan kerapihan

- 1) Pakaian seragam dimasukkan dan memakai ikat pinggang, bersepatu hitam dan berkaus kaki putih.
- 2) Rambut dan kuku tidak panjang dan tidak di cat.
- 3) Pria : rambut tidak gondrong, maksimal 2 cm
Wanita : rambut yang panjang diikat atau ditata rapi (bagi non muslim)
- 4) Memakai kaus dalaman/singlet putih dan tidak bergambar.
- 5) Siswa/i tidak memakai perhisian dan tidak membuat tato.

e. Ketentuan khusus

- 1) Dilarang membawa dan menggunakan narkoba.
- 2) Dilarang membawa senjata tajam dan senjata api serta menggunakannya.
- 3) Dilarang menjual narkoba dan zat terlarang.
- 4) Dilarang memnghasut dan mengkoordinir perkelahian pelajar.
- 5) Dilarang melibatkan diri dalam perkelahian antar pelajar/sekolah.
- 6) Dilarang melakukan tindakan asusila.
- 7) Dilarang berjudi disekolah
- 8) Tidak melawan kepala sekolah, guru serta karyawan baik secara fisik maupun dalam bentuk lain

f. Keterangan sanksi

- 1) Nilai kepribadian menjadi perhitungan dalam kenaikan kelas dan kelulusan.
- 2) Pelanggaran siswa :
 - a) 1 s/d 3 kali dilakukan peringatan lisan dan tertulis.
 - b) 4 kali dilakukan pemanggilan orang tua.
 - c) 5 kali dilakukan pemanggilan orang tua dan membuat perjanjian.
 - d) 6 kali dilakukan pemanggilan orang tua dan diketahui kepala sekolah.
 - e) 7 kali dilakukan tindakan oleh kepala sekolah (skorsing, dll).
 - f) Pelanggaran dalam ketentuan khusus dilakukan tindakan dikeluarkan dari sekolah.

- g. Sanksi dan pelanggaran yang belum tercantum dalam peraturan ini akan diputuskan melalui rapat dewan guru dengan kepala sekolah.

Table 4.6
Data Siswa 3 (Tiga) Tahun Terakhir

1. Tahun Pelajaran 2017/2018

KELAS	JLH ROMBEL	JUMLAH		JUMLAH
		LAKI- LAKI	PEREMPUAN	
X	8	87	162	249
XI	9	112	158	270
XII	8	85	135	220
JUMLAH	25	284	455	739

2. Tahun Pelajaran 2018/2019

KELAS	JLH ROMBEL	JUMLAH		JUMLAH
		LAKI- LAKI	PEREMPUAN	
X	9	137	176	313
XI	8	87	162	249
XII	9	112	158	270
JUMLAH	26	336	496	832

3. Tahun Pelajaran 2019/2020

KELAS	JLH ROMBEL	JUMLAH		JUMLAH
		LAKI- LAKI	PEREMPUAN	
X	10	143	214	357
XI	9	137	176	313
XII	8	87	162	249
JUMLAH	27	367	552	919

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Table 4.7

TAMATAN (3 TAHUN TERAKHIR)

TAHUN	JUMLAH TAMATAN		KELULUSAN	RATA- RATA NILAI UN	YANG MELANJUT KE PERGURUAN TINGGI
	L	P			
2016/2017	78	132	100%	8.20	PMDK 5 DAN SNMPTN 15
2017/2018	85	135	100%	8.20	PMDK 6 DAN SNMPTN 45
2018/2019	112	158	100%	8.10	PMDK 9 DAN SNMPTN 55

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Table 4.8
PRESTASI YANG PERNAH DICAPAI (AKADEMIK DAN NON
AKADEMIK)

AKADEMIK / NON AKADEMIK	PRESTASI	TINGKAT KEC./KAB./PROV.	TAHUN
Lomba Panjat Tebing	Juara I	Provinsi	2015
OSN Bidang Fisika	Juara II	Kabupaten	2015
OSN Bidang Biologi	Juara I	Kabupaten	2017
OSN Bidang Kimia	Juara III	Kabupaten	2017
Lomba Drama	Juara I	Provinsi	2018
OSN Bidang Biologi	Juara I	Kabupaten	2018
OSN Bidang Biologi	Juara I	Provinsi	2018
Lomba Drama	Juara I	Kabupaten	2018
Lomba Napak Tilas	Juara I	Kabupaten	2019
OSN Bidang Biologi	Juara II	Kabupaten	2019
OSN Bidang Biologi	Juara II	Kabupaten	2019

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Table 4.9
KEADAAN SISWA BARU (3 TAHUN TERAKHIR)

TAHUN PELAJARAN	JUMLAH	JUMLAH PENDAFTAR	YANG TIDAK DITERIMA
2017/2018	270	415	145
2018/2019	320	408	88
2019/2020	357	398	41

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

6. Keadaan Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek). Untuk lebih memudahkan membedakan keduanya. Sarana lebih ditujukan untuk benda-benda yang bergerak seperti komputer dan mesin-mesin, sedangkan prasarana lebih ditujukan untuk benda-benda yang tidak bergerak seperti gedung.

Table 4.10

Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Selesai

RUANG / PERALATAN	JUMLAH
Kelas Belajar	20 Ruang
Laboratorium Fisika / K. B	1 Ruang
Laboratorium Kimia / K. B	1 Ruang
Laboratorium Bahasa	0 Ruang
Perpustakaan / K. B	1 Ruang
Ruang Komputer / K. B	1 Ruang
Ruang Kepala Sekolah	1 Ruang
Ruang Guru	1 Ruang
Ruang TU	1 Ruang
Ruang UKS	1 Ruang

Ruang OSIS	1 Ruang
Ruang Keterampilan	1 Ruang
Ruang Pramuka	0 Ruang
Ruang BK / K. B	1 Ruang
Mushola	1 Ruang
Ruang Satpan	1 Ruang

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

Tabel 4.11

**ANALISIS KEBUTUHAN BERDASARKAN JUMLAH SISWA
SMA NEGERI 1 SELESAI**

No	Ruang/Peralatan	Dibutuhkan	Yang Ada	Kekurangan	Jumlah Siswa
1	Ruang Kelas	27	20	7	919
2	Meja Siswa	410	410		
3	Kursi Siswa	919	924	-	
4	WhiteBoard	27	27	-	
5	Ruang :				
	Lab IPA	3	2	1	
	Lab Fisika	1	1		
	Lab Bahasa	1	0	1	
	Lab Komputer	4	1	3	
6	Ruang Perpustakaan	1	1		
7	Ruang Multimedia	1	0	1	
8	Akat Infokus	27	4	23	
9	Komputer	130	46	84	
10	Microscop	10	0	10	

	Electrik				
11	CD Pembelajaran	20 Set	0	20 Set	
12	Komputer TU	5	0	5	
13	Layar Slide	16	0	16	

Sumber : Data SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019

B. Temuan Khusus

1. Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai

Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Tidak hanya orang dewasa saja, usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stres yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi disekolah dapat disebut stress akademik. Stres akademik berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu dan tekanan untuk naik kelas.

Berdasarkan observasi pertama yang peneliti lakukan pada hari Kamis tanggal 31 Januari 2019 jam 08.00 wib, peneliti masih menemukan siswa/i yang berkeliling disekolah disaat jam belajar, ribut dikelas dan tidur dikelas. Hal ini peneliti lihat juga pada hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap dokumen- dokumen bimbingan dan konseling yakni arsip bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Selesai T.P 2018/2019 bahwa permasalahan siswa/i yang sering terjadi yakni masalah kurangnya minat untuk belajar.

Hal ini didukung berdasarkan data wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), selaku guru BK kelas XI yang dilakukan hari Kamis tanggal 7 Februari 2019 Jam 10.45 wib di kantor guru SMA Negeri 1 Selesai tentang faktor apa saja yang dapat mempengaruhi stres belajar siswa/i, beliau mengungkapkan bahwa :

“Ada faktor keluarga itu yang paling banyak, faktor kawan kelas, terus masalah guru bisa juga. Ketiga itu menjadi faktor, tetapi yang paling sering faktor keluarga. Faktor keluarga misalnya orang tua berpisah lalu menikah lagi dan tidak bisa menerima orang baru karena si anak merasa tersaingi”.

Berikutnya peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Selesai yang lain, yang mengatakan :

“Kenapa gak mampu, banyak yang keluar-keluar itu kendalanya. Stres dia katanya menghadapi banyak tugas, tidak mampu mengikuti pelajaran”.

Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan di atas maka dapat diketahui bahwa stres belajar siswa lebih mendominasi pada faktor keluarga yang dapat mempengaruhi kondisi si anak yang seakan melihat dunia runtuh tepat dihadapannya disebabkan karena hilangnya cinta dan kasih sayang kedua orang tuanya hingga mengakibatkan trauma psikologi yang cukup fatal dan membekas didalam diri si anak. Hal ini sejalan dengan kehilangan, kesedihan, merasa sebagai sebab perpecahan, entah dimana akan berlabuh juga menjadi alasan si anak mengapa tidak serius dalam mengikuti pelajaran yang ada disekolah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan siswa/i pada tanggal 7 Agustus 2019 jam 12.15 di dalam kelas tentang apa yang membuat stress disaat belajar, ia mengatakan bahwa :

“Gak stres si tapi bosan, karena pelajarannya ketika kita memahami kita bisa tetapi kalau ga paham kita gak bisa”.

Hal ini diperkuat berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan siswa/i lain pada saat istirahat pertama jam 9.45 didalam ruangan kelas, mengatakan bahwa :

“Gak stress si tapi kemana ya kalau kita memahami pelajaran kita bisa tapi kalau kita gak paham gak ngudeng kita gak bisa, jadi agak susah gitu memahaminya”.

Sehubungan dengan mengerti tidaknya seorang siswa dalam mengikuti pelajaran tergantung siswa itu sendiri, namun ada pula siswa lain yang mengatakan :

“Terkadang udah pelajarannya susah eeeh gurunya juga gak mau mengerti untuk menjelaskan, sukanya mencubit. Gak ada salah juga kadang dicubit. Macam mana murid mau pintar kayak gitu”.

Disini menimbulkan hasil penelitian baru buat peneliti, ternyata stres belajar siswa juga bisa terjadi karena guru yang tidak menjelaskan pelajaran sampai siswa paham akan pelajaran yang diberikan. Melainkan hanya bisa

menghukum siswa karena suatu hal yang masih bisa ditoleransi, hal ini dikatakan oleh salah satu siswa :

“Kami keluar karena kami piker gurunys gs datang. Kan ibu tu kan lama kali masuknya soalnya, jadi ke kantin la kami makan. Eeh rupanya pas kami pesan makanan dikantin gurunya datang. Pas gurunya masuk kelas kami, kami ya takut, jadi dari kantin kami lari-lari. Sampai dikelas kami dibilang sok cantik, jadi orang kok ya sok cantik kali, mau pamer kecantikan rupanya makanya keluar-keluar kelas belum jam istirahat”.

Disini peneliti mengetahui bahwa siswa yang salah karena meninggalkan kelas disaat masi jam pelajaran, namun peneliti hanya mendengarkan guna mendapatkan informasi yang lebih banyak lagi dari siswa tersebut. Setelah itu dengan siswa yang sama ia mengatakan :

“Gimana siswa ga stres ya kalau guru nya tau nya hanya bilangan murid tanpa intropeksi diri, cobak la ibu tu masuk kelasnya cepat, pasti kami kan ga pergi ke kantin”.

Dalam hal ini peneliti mencoba bertanya mengenai stress belajar siswa lagi kepada salah satu siswa lain yang ada didekat siswa yang tadi, siswa lain mengatakan :

“Kalau guru udah ngasih tugas ga mikir-mikir. Ngasih sebanyak-banyaknya. Paadahal pelajaran kan ga Cuma 1 tapi banyak. Eh kalau ga siap dibilang gurunya, apa kerjaanmu dirumah kok ga siap tugasnya? Apa ibu itu ga tau ya tugas murid tu terkadang bukan hanya belajar aja. Kalau udah sampe dirumah kadang-kadang murid itu pun punya pekerjaan di rumah juga yang harus diselesaikan”.

Berbeda dengan jawaban wawancara siswa/i lain, yang mengatakan :

“Kadang stres nya kalau nyatat, nyatat, nyatat aja gak ada berhenti-berhentinya”.

Hal ini sependapat dengan siswa lain yang mengatakan :

“Guru kalau ngasih tugas kok ya ga mikir ya kalau yang ditulis itu banyak kali, tangan ini sampai capek disuruh nuliis aja lo. Nanti kalau udah siap kadang-kadang ga dinilai, apa ga sedih kali cobak la. Kalau ga ditulis kadang gurunya marah. Tapi jangan la di suruh nulis aja”.

Ini juga sependapat dengan siswa lain yang juga mengatakan :

“Gurunya lebih sering nyuruh nyatat daripada menjelaskan. Kalau menjelaskan sedikit sekali. Abis itu ya udah di suruh nulis lagi, jadi kadang malas nulis makanya keluar kelas”.

Peneliti disini makin mendapatkan kejelasan mengapa siswa mengalami kecemasan dalam belajar. Peneliti mendapatkan penjelasan yang lain lagi untuk kecemasan belajar siswa yang peneliti wawancarai ketika jam istirahat. Ia mengatakan :

“Murid ini berada di posisi yang salah memang. Ingat kata-kata kakak kelas yang bilang ingat pasal 1 ya kalau guru itu ga pernah salah, nah kalau guru salah kembali lagi ke pasal 1. Disini terkadang murid banyak mengalami tekanan. Karena tidak semua murid mau diperlakukan sama oleh setiap guru, ya maksudnya diperlakukan sama itu dimarah-marahin sama guru, kenak tokoh kepalanya ama guru, terkadang sampai ada guru yang meminta makanan saat dirinya masuk duluan ke kelas daripada murid yang masuk ke dalam kelas. Ada guru yang saat menjelaskan dia menggunakan spidol, saat spidolnya habis aturannya kan diisi ulang. Ini ga, minta beli spidol yang baru. Kalau sekali-sekali ya gapapa ya kan. Ini setiap guru itu masuk. Ya abis la uang kas kami kalau guru nya masuk beliin spidol aja. Jadi kami pade-pande la. Kalau dia buang spidol keluar kelas nanti kalau pelajarannya udah habis kami ambil lagi spidolnya habis tu kami isi ulang spidolnya. Jadi untuk guru itu ada 2 spidol yang baru. Kalau yang 1 havbis dan dibuang diluar kelas kan masih ada 1 lagi yang masih bisa digunakan guru itu u tuk menjelaskan pelajarannya. Nah nanti abis pelajaran guru tu gitu lagi kami buat. Kami ambil lagi spidolnya, gituuu terus. Ada guru yang malas mengajar dia kalau nyuruh nyatat banyak-banyak. Padahal kami punya buku paket, tapi kami disuruh meringkas apa yang ada didalam buku paket itu, kan gila. Nanti kalau dikasi tugas ga siap ya udah tugas nya ditambah lagi. Jadinya nulisnya ga siap-siap la. Kadang-kadang ada juga temen sekelas yang bilang, ga sekalian 1 buku paket ini aja disuruh nulis. Tapi dia ngomongnya geremeng ga kuat jadi ga kenak marah ama guru itu”.

Wawancara ini sejalan dengan siswa lain yang mengatakan :

“Tolong..... Tolong..... kali iiiiiya kalau sama guru yang ga berpengertian ini. Bisa nya cuma menyuruh muridnya terus belajar tanpa mengenal kata istirahat. Pernah pas istirahat pun ga istirahat ya belajar aja. Mau ngeluh ya ga bisa. Kasian sama diri sendiri. Kan disekolah untuk mendapatkan pendidikan ya belajar juga tapi ya diajarkan la. Ini ga keseringan ngasih tugas tapi tanpa dijelaskan dulu. Lagi-lagi kasian sama diri sendiri, mau membayangkan nya juga ga sanggup ha ha ha ha. Kapan ya guru-guru ini mengerti akan tugas yang menumpuk. Kan bukan guru aja yang mau dimengerti siswa. Ya sekali-sekali guru kenapa yang mengerti siswa ya kan. Tapi semua itu mustahil, yang harus diingat jangan kebanyakan mimpi. Karena mimipi itu sakit. Apalagi mimpinya untuk dimengertiin sama guru. Aneh kadang-kadang guru ini iya, ada aja maunya yang mesti

diikuti. Udah gitu berapa guru. Banyak pula itu yak an. Kalau 18 guru berarti 18 guru yang mesti diikuti. Ampun deh”.

Sependapat dengan wawancara, ada juga siswa yang mengatakan :

“Gurunya udah jarang jelasi, nyatat. Itu nanti kalau nyatat bab 2 harus dihabiskan semua. Gurunya gini, kalau kami udah nyatat capek-capek kalau dibilang gurunya ga dikumpul ya udah ga dikumpul gitu. Sedih lo ga dapat nilai. Kalau tiba-tiba masuk kan kalau keluar kayak gini kenak jiwit tiba-tiba tanpa masalah, sakit kali sampe biru. Gila itu”.

Dari pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa fackor utama siswa stres belajar karena tugas yang diberikan oleh gurunya, stres bertambah apabila tugas itu tidak diberikan nilai. Siswa lain mengatakan :

“Ada juga guru yang nyuru kumpul tugas, tapi guru itu suka lupa. Nanti kalau kita kumpul catatan, seminggu gurunya ga masuk kami tanya udah di balikkan kata gurunya. Gurunya maksa. Dibuat tugas banyak sampe mau mati aku dibuatnya”.

Berbeda dengan wawancara dengan siswa lain yang peneliti dengarkan, ia mengatakan :

“Guru itu semuanya baik-baik kok. Kalau ada yang ga baik ya mungkin bawaan guru itu kali. Enjoy aja. Malas stres memikirkannya”.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa/i SMA Negeri 1 Selesai, dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa/i sebenarnya dapat mengikuti setiap pelajaran yang baik, hanya saja dikarenakan kurang paham membuat mereka susah mengerti dan susah memahami pelajaran yang diberikan oleh guru. Adapun keluhan dari seorang siswa/i, stress yang ditimbulkan dikarenakan ada guru yang menyuruh siswa mencatat tidak ada hentinya yang mengakibatkan siswa/i menimbulkan perasaan jenuh didalam dirinya.

2. Pelaksanaan Konseling Islami yang Dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Selesai

Mengenai kedudukan dan hubungan antara bimbingan dan konseling terdapat banyak pandangan, salah satunya memandang bahwa konseling sebagai teknik bimbingan, dengan kata lain konseling berada dalam bimbingan. Namun bimbingan dan konseling dihadapkan pada objek yang sama yaitu problem sedangkan perbedaannya terletak pada perhatian dan

perlakuan dari masalah. Bimbingan dan konseling Islam sebagai suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah swt yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK kelas XI SMA Negeri 1 Selesai pada tanggal 14 Agustus 2019 jam 9.00 wib di ruang BK SMA Negeri 1 Selesai mengenai sejak kapan adanya guru BK disekolah ini, beliau mengatakan bahwa :

“Awal buka pada tahun 2004. Bk ny baru ada setelah 8 bulan berdiri. Guru BK pertamanya saya sendiri Ainaini sama bu Asmarayani, berdua”.

Berdasarkan pernyataan, diketahui SMA Negeri 1 Selesai mempunyai BK sejak tahun 2004, walaupun adanya guru BK 8 bulan setelah berdiri namun kehadiran guru BK sangat membantu para guru mengontrol keinginan siswa/i untuk berbuat yang tidak baik dan memotivasi serta mengarahkan siswa untuk selalu berbuat kebaikan yang berguna untuk dirinya dan orang yang ada disekitarnya. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMA Negeri 1 Selesai yang mengungkapkan sebagai berikut :

“Latar belakangnya dibuat BK, bimbingan konseling itu kan memang perlu, misalnya untuk kemajuan siswa, bakat siswa. Itu semua kan kita dari bimbingan konseling, bimbingan karir yang kita apakan. Jadi, anak-anak yang saat remaja seperti ini. Sangat butuh bimbingan, arahan. Jadi ya kalau tidak kita buat ada bimbingan konseling, bimbingan karir disekolah ini jadi macam mana anak-anak berkembang gak ada arah, bisa saja terjadi hal-hal seperti itu.”.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan, agar perkembangan anak dapat terus dipantau. Apalagi bimbingan karir yang diberikan oleh guru BK untuk mengarahkan kemajuan bakat siswa/i. bimbingan karir yang diberikan juga harus memiliki program agar apa yang di sampaikan kepada siswa/i melaksanakan tugas-tugas atau kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan sekalipun dalam pelaksanaannya bersifat fleksibel. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Selesai juga mengatakan :

“Adanya guru BK sangat membantu guru-guru lain dalam menyelesaikan masalah yang ada pada murid kita. Kalau guru BK ga ada mungkin guru-guru apalagi wali kelas udah pusing la itu menghadapi masalah murid kita. Bukan seratus dua ratus murid kita, tapi udah hampir seribu. Ya sekarang guru BK kita udah ada empat, kalau tambah kelas lagi ya kita harus menambah guru BK lagi la”.

Wawancara ini menunjukkan bahwa keberadaan guru BK lagi-lagi sangat dibutuhkan disekolah. Karena setiap anak pasti memiliki masalah. Dan dengan adanya guru BK maka dapat membantu guru-guru serta wali kelas untuk menyelesaikan masalah siswanya. Made Sumiati (1995:2) mengemukakan bahwa penyusunan program bimbingan dan konseling disekolah hendaknya berdasarkan masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa serta kebutuhan-kebutuhan siswa dalam mereka mencapai tujuan pendidikan yaitu kedewasaan siswa itu sendiri. Berdasarkan hal tersebut maka perlulah disusun program bimbingan disekolah agar usaha layanan bimbingan disekolah bermanfaat. Hal ini diperkuat dari wawancara yang dilakukan dengan Guru BK kelas XI SMA Negeri 1 Selesai yang menyatakan sebagai berikut :

“Programnya itu banyak yang akan dilaksanakan program itu ada bimbingan kelompok, bimbingan konseling, layanan kelompok sama konseling pribadi. Program itu diberikan semata-mata guna membantu anak kita untuk masa depannya”.

Dari wawancara diatas, beliau menambahkan :

“Program ini sebenarnya semua sama, tapi balik lagi kesekolahnya. Sekolah itu menggunakan program ama untuk layanan konselingnya. Karena ini tergantung pada guru. Tidak semua guru menggunakan program yang sama untuk menghadapi siswa-siswanya”.

Berdasarkan wawancara dapat dikatakan program bimbingan dan konseling juga bisa menjadi usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar serta perencanaan pengembangan karirnya. Untuk lebih lanjut peneliti juga menanyakan kepada Guru BK tentang tujuan dan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai, beliau menyatakan bahwa :

“Ya, tujuannya untuk memotivasi anak agar giat belajar. Kemudian manfaatnya ya setelah kita laksanakan konseling ya mudah-mudahan anak

itu bisa berubah. Jadi apapun kasusnya, jadi bisa kasusnya baikkan, tidakkah dia. Jadi bisa anak-anak itu memanaj kasusnya jadi tidak terganggu belajarnya”.

Wawancara memberi penjelasan bahwa motivasi itu salah satu faktor untuk membuat anak menjadi giat belajar. Berbeda dengan guru BK yang lain yang mengatakan :

“Tujuan BK disekolah untuk agar siswa lebih terarah dalam hal kedisiplinan dan pakaian, dengan diberikannya arahan dan bimbingan agar siswa kita mengerti bahwa manfaat kedepannya baik untuk dirinya sendi. Kalau sudah baik untuk dirinya sendiri akan baik juga untuk orang yang disekitarnya”.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan tujuan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai memotivasi anak agar si anak mendapat dorongan yang timbul dari dalam diri dan dari luar diri untuk melakukan sesuatu. Sadirman (1986:75) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar itu dapat tercapai.

3. Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai

Berbagai jenis layanan perlu dilakukan sebagai wujud nyata penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sasaran layanan, yaitu peserta didik (klien). Suatu kegiatan dalam bimbingan dan konseling di sebut layanan apabila kegiatan tersebut dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan (klien). Dan secara langsung berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan tertentu yang dirasakan oleh sasaran layanan itu. Serta dampak positif layanan yang dimaksudkan diharapkan dapat secara langsung dirasakan oleh sasaran yang mendapatkan layanan tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMA Negeri 1 Selesai, beliau mengatakan :

“Kalau yang beragama islam kalau untuk bimbingan konselingnya selalu mengadakan kegiatan-kegiatan yang aktif di hari jum’at ya. Apa namanya

itu, ha kegiatan Rohis. Itukan salah satu hal yang berhubungan dengan kerohanian untuk anak-anak. Jadi, ha. Ada juga PHBI kan. PHBI disekolah inikan aktif, nah PHBI juga arahnya ke situ langsung dipimpin oleh guru agama islam. Ia mengarahkan anak-anak untuk kearah yang lebih baik. Nah ini yang kita lakukan disekolah ini. Setiap muharram kita mengadakan kegiatan, setiap hari-hari besar agama islam, isra' miraj, maulid nab, setiap kita mengadakan kegiatan semua itu arahnya untuk mengarahkan mereka kearah yang lebih islami bagi yang muslim”.

Wawancara tersebut diperkuat oleh penjelasan guru BK yang lain yang mengatakan :

“Sekolah kita memiliki banyak kegiatan-kegiatan islam yang diadakan untuk siswa. Kegiatan ini semuanya positif. Di sekolah juga mempunyai organisasi PHBI, yang siap menjadi panitia disetiap hari-hari besar islam guna untuk merayakan setiap hari besar islam. Sekolah juga mempunyai ekskul ROHIS, ya guna mengarahkan anak-anak yang beragama islam agar tidak keluar dari jalur ajaran-ajaran agama yang banyak doktrin mereka dapat dari orang lain yang ada di luar lingkungan sekolah dan dilingkungan rumah mereka”.

Berdasarkan hasil wawancara dapat dikatakan pendekatan Islami dapat dikaitkan dengan aspek-aspek psikologis dalam pelaksanaan bimbingan konseling yang meliputi pribadi, sikap, kecerdasan, perasaan, dan seterusnya yang berkaitan dengan konseli dan konselor. Bagi pribadi muslim yang berpijak pada pondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras, namun nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugas suci yang telah Allah berikan dan percayakan kepadanya, ini baginya adalah ibadah. Sehingga pada pelaksanaan bimbingan konseling, pribadi muslim tersebut memiliki ketangguhan pribadi tentunya. Hal ini diperkuat dari wawancara yang dilakukan dengan Guru BK kelas XI SMA Negeri 1 Selesai, beliau mengungkapkan :

“Ya, kalau disini sering melakukan itu layanan konseling pribadi. Karenakan banyak itu, ada bimbingan kelompok, ada konseling kelompok, ada konseling pribadi. Jadi yang sering pribadi, karena anak-anak ini kalau kelompok itu kurang terbuka didepan kawannya. Jadi mereka lebih nyaman konseling pribadi”.

Berdasarkan wawancara di atas dapat dipahami siswa/i lebih nyaman menggunakan konseling pribadi dengan guru bimbingan dan konseling dibandingkan konseling kelompok, di karenakan konseling pribadi sebagai suatu proses dimana siswa/i hanya bertatap muka dengan gurunya untuk dalam rangka membahas meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya serta menyelesaikan masalah pribadi yang dideritanya tanpa adanya kehadiran orang lain. Konseling pribadi juga mempunyai tujuan membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan siswa/i untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk lebih lanjut peneliti juga menanyakan kepada Guru BK tentang upaya apa saja yang dilakukan untuk menanggulangi stres belajar siswa, beliau mengatakan :

“Kalau upayanya kan itu biasanya bisa jadi laporan dari mana dapat anak itu stress, bisa jadi dari teman, guru, guru bidang studi. Atau kalau disekolah ini mereka sudah mengerti apa itu fungsi BK, jadi mereka sudah berani datang keruang BK konsultasi apa masalahnya. Jadi ya kita konsultasi sama anak, sharing sama anak, apa kasusnya sebenarnya. Jadi mereka diberi motivasi untuk belajar, untuk supaya menghindari stresnya. Nah, kalau la misalnya dari motivasi kita berikan belum juga sempurna maka kita harus bekerjasama dengan orang tua dan guru. Apabila dia dengan guru, salah satu guru yang bermasalah maka kita kerja sama dengan gurunya”.

Setiap guru akan mempunyai pengaruh terhadap anak didiknya, pengaruh tersebut ada yang terjadi melalui pendidikan dan pengajaran yang dilakukan dengan sengaja dan ada pula yang terjadi tidak sengaja bukan disadari oleh guru, melalui sikap, gaya dan macam-macam penampilan kepribadian guru akan lebih besar pengaruhnya daripada kepandaian dan ilmunya. Sebagai guru bimbingan dan konseling haruslah berupaya untuk membimbing dan mengarahkan perilaku peserta didik kearah yang positif dan menunjang pelajaran. Menurut Sahilun (2002:34) dengan demikian apabila guru sudah berupaya bagaimana murid bisa berkemampuan tinggi dalam mencapai sesuatu, maka hasil ataupun kualitas peserta didik akan mata pelajaran tersebut tinggi. Zakiyah (1980:32) kemampuan adalah kesanggupan atau penguasaan yang ada pada diri seseorang. Kemudian peneliti juga

menanyakan kepada Guru BK tentang bagaimana pelaksanaan konseling islami yang diberikan kepada siswa/i berkaitan dengan stress belajar, beliau mengatakan :

“Apabila melaksanakan konseling itu apabila masalah stres itu kan tentu stres belajar jadi kita berikan pengarahan. Kalau dia secara Islam. Islam didalam Al-qur’an sudah tertulis, iya lah sudah tertulis itu, iqra’. Jadi kita arahkan kesana ha maka yang berikutnya kita kasi pandangan bahwa manusia itu makhluk yang sempurna. Jadi diberi akal dan pikiran, jadi gunakanlah akal dan pikiran itu dengan baik. Supaya apapun masalahnya bisa diselesaikan. Tidak ada kasus, tidak ada masalah yang tidak bisa terselesaikan”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan pelaksanaan konseling islami yang diberikan kepada siswa/i berkaitan dengan stress belajar adalah Iqra’. Iqra’ yang pertama sekedar membaca, Iqra’ yang kedua mendalaminya, Iqra’ yang ketiga menghayati dan mengamalkan dan Iqra’ yang keempat adalah yang itu tadi. Dikatakan manusia makhluk yang sempurna juga pasti dapat menyeimbangkan antara cipta, rasa dan karsa untuk berbuat suatu kebaikan. Memiliki potensi untuk berperilaku sopan, berakhlak dan berbudi pekerti yang luhur itu pasti.

C. Pembahasan

SMA Negeri 1 Selesai merupakan SMA Negeri satu-satunya yang ada di Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara. SMA Negeri Selesai biasa disingkat menjadi SMAN1SE. SMA Negeri 1 Selesai memiliki 2 jurusan untuk peserta didiknya, yaitu MIA dan IIS. SMA Negeri 1 Selesai terbilang sekolah terfavorit di Selesai sendiri tentunya. Banyak masyarakat yang tinggal dilingkungan SMA Negeri 1 Selesai menyekolahkan anaknya di SMA Negeri 1 Selesai dengan banyak harapan untuk masa depan anaknya. Namun tidak dipungkiri masih banyak anak-anak yang stres belajar saat mengikuti pelajaran, hal itu terlihat saat peneliti melihat kecemasan-kecemasan yang ada pada peserta didik, sehingga peneliti masih menemukan peserta didik yang berkeliling disekolah disaat jam belajar, ribut saat dikelas dan tidur dikelas. Untuk itu dibutuhkan layanan konseling agar dapat mengarahkan mereka kearah yang lebih baik lagi.

Banyak hal yang menyebabkan stres belajar pada peserta didik, diantaranya adanya keinginan yang bertentangan, peristiwa yang tidak bisa dipikirkan, peristiwa diluar batas kemampuan dan konflik internal. Namun semua itu sudah tertanggulangi dengan layanan bimbingan dan konseling Islami yang diadakan di SMA Negeri 1 Selesai. Walaupun masih ada beberapa peserta didik yang mengalami stres pada saat belajar, bukan berarti tidak tertanggulangi. Hanya saja masih dalam tahap proses perubahan.

Konseling Islami yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Selesai merupakan wadah dalam memberikan layanan kepada peserta didik agar permasalahan-permasalahan stres belajar peserta didik tidak muncul di kehidupan peserta didik lagi, maka diharapkan kepada guru BK hendaknya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan secara optimal sesuai dengan agenda-agenda yang telah dibuat, agar dapat dilaksanakan dan membantu siswa mengarahkan perilakunya ke hal-hal yang positif, sehingga mampu menanggulangi stres belajar siswa. Hal ini sesuai wawancara dengan guru BK, beliau mengatakan untuk mencegah stres yang menyebabkan kecemasan sebaiknya mengatur pola hidup sehat, yaitu :

1. Minum air putih
2. Olahraga secara teratur
3. Makan makanan yang bergizi
4. Tidak merokok
5. Menjauhkan diri dari minuman keras dan narkoba
6. Menjalani persahabatan dan persaudaraan
7. Tidur dan istirahat yang cukup
8. Selalu berpikir positif

Bukan bimbingan dan konseling namanya, apa pun bidang bimbingan dan konselingnya, kalau dalam kegiatannya tidak berupaya memanusiakan manusia dan berupaya amar makruf nahi mungkar. Hal ini yang membuat layanan konseling Islami dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai berjalan dengan lancar, dikarenakan pendekatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik membuat peserta didik

meresponnya. Dari rasa senang yang ditimbulkan guru bimbingan kepada peserta didik membuat peserta didik nyaman dan percaya untuk menceritakan permasalahannya kepada guru bimbingan dan konseling, ini mempermudah guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui permasalahan peserta didik lalu mengkonselingsnya.

Yahya Jaya menyatakan ada 4 jenis bidang bimbingan dan konseling Islami sesuai dengan pembagian aspek agama Islam itu sendiri agar dapat membantu guru BK untuk menghadapi siswa yang stres belajar, hal ini dikatakan oleh salah satu guru BK yang ada di SMA Negeri 1 Selesai bisa dilihat sebagai berikut :

1. Bimbingan akidah adalah bidang pelayanan yang membantu konseling dalam mengenal, memahami, menghayati, mengamalkan, dan mengembangkan akidah keimanannya, sehingga menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, mantap (istiqamah), dan mandiri, sehat dan bahagia, baik lahiriah maupun batiniah, berdasarkan rukun Islam yang enam. Pribadi muwahid adalah tujuan tertingginya
2. Bimbingan ibadah adalah bidang layanan yang membantu klien dalam mengembangkan hubungan dan pengabdian kepada Allah melalui amal ibadah agar menjadi pribadi yang taat dalam mengerjakan perintah-perintah-Nya dan taat dalam menjauhi larangan-larangan-Nya. Pembentukan manusia abid (ahli ibadah) adalah tujuan tertinggi dari pelayanan bimbingan ibadah
3. Bimbingan akhlak adalah bidang pelayanan yang membantu konseli dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang baik, sehingga memiliki akhlak mahmuda dan jauh dari akhlak mazmumah. Tujuan yang hendak dicapai oleh bidang bimbingan ini pribadi mulia. Khuluq'azhim atau makarim al akhlaq dalam bahasa al-Qur'an dan hadits.
4. Bimbingan muamalah adalah bidang pelayanan yang membantu klien dalam membina dan mengembangkan hubungan yang selaras, serasi dan seimbang dengan sesama manusia dan makhluk, sehingga memiliki keharmonisan dalam kehidupan beragama.

5. Kegiatan bimbingan dan konseling Islami hendaklah meliputi keempat bidang pelayanan bimbingan dan konseling agama tersebut. Dengan berjalannya keempat bidang bimbingan dan konseling Islami tersebut, maka masalah penyimpangan seksual remaja dapat diatasi sedini mungkin.

Pendekatan Islami dapat dikaitkan dengan aspek-aspek psikologis dalam pelaksanaan bimbingan konseling yang meliputi pribadi, sikap, kecerdasan, perasaan, dan seterusnya yang berkaitan dengan guru BK dan siswa. Bagi siswa muslim yang berpijak pada pondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras, namun nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugas suci yang telah Allah berikan dan percayakan kepadanya, ini baginya adalah ibadah. Sehingga guru BK kelas XI SMA Negeri 1 Selesai mengatakan pada pelaksanaan bimbingan konseling, pribadi muslim tersebut memiliki ketangguhan pribadi agar tidak stres belajar lagi dengan prinsip-prinsip sebagai berikut :

1. Selalu memiliki Prinsip Landasan dan Prinsip Dasar yaitu hanya beriman kepada Allah swt.
2. Memiliki Prinsip Kepercayaan, yaitu beriman kepada Malaikat.
3. Memiliki Prinsip Kepemimpinan, yaitu beriman kepada Nabi dan Rasulnya.
4. Selalu memiliki Prinsip Pembelajaran, yaitu berprinsip kepada Al-Qur'an Al Karim.
5. Memiliki Prinsip Masa Depan, yaitu beriman kepada "Hari Kemudian"
6. Memiliki Prinsip Keteraturan, yaitu beriman kepada "Ketentuan Allah".

Guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Selesai sudah memiliki prinsip tersebut dengan berpedoman kepada Rukun Iman, maka pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai akan mengarahkan peserta didiknya kearah kebenaran, selanjutnya dengan bekerjasama dengan orang tua peserta didik dan guru, maka spesifikasi menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi, karena mempermudah guru

bimbingan dan konseling melakukan konsultasi dan sharing kepada peserta didik agar peserta didik termotivasi dan terhindar dari stres. Dalam pelaksanaannya, guru BK SMA Negeri 1 Selesai mengajarkan kepada peserta didiknya untuk memiliki tiga langkah menuju pada kesuksesan bimbingan dan konseling. Pertama, memiliki mission statement yang jelas yaitu “Dua Kalimat Syahadat”, kedua memiliki sebuah metode pembangunan karakter sekaligus simbol kehidupan yaitu “Shalat lima waktu”, dan ketiga, memiliki kemampuan pengendalian diri yang dilatih dan disimbolkan dengan “Puasa”. Prinsip dan langkah tersebut penting bagi guru BK dan siswa muslim, karena akan menghasilkan kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ) yang sangat tinggi (Akhlaqul Karimah). Dengan mengamalkan hal tersebut akan memberi keyakinan dan kepercayaan bagi konseli yang melakukan bimbingan dan konseling.

Ary (2001:13) berkaitan dengan perkembangan bimbingan dan konseling, khusus bimbingan dan konseling sekolah adalah adanya kebutuhan nyata dan kebutuhan potensial para siswa pada beberapa jenjang pendidikan, yaitu meliputi beberapa tipe konseling berikut ini :

1. Konseling krisis, dalam menghadapi saat-saat krisis yang dapat terjadi misalnya akibat kegagalan sekolah, kegagalan pergaulan atau pacaran, dan penyalahgunaan zat adiktif.
2. Konseling fasilitatif, dalam menghadapi kesulitan dan kemungkinan kesulitan pemahaman diri dan lingkungan untuk arah diri dan pengambilan keputusan dalam karir, akademik, dan pergaulan social.
3. Konseling preventif, dalam mencegah sedapat mungkin kesulitan yang dapat dihadapi dalam pergaulan atau sexual, pilihan karir, dan sebagainya.
4. Konseling developmental, dalam menopang kelancaran perkembangan individual siswa seperti pengembangan kemandirian, percaya diri, citra diri, perkembangan karir dan perkembangan akademik.

Pelaksanaan kegiatan konseling islami yang diberikan kepada peserta didik memiliki peran penting memotivasi , mengarahkan dan memberi perhatian yang khusus, karena pemberian bimbingan dan konseling yang tepat akan mampu

merubah karakter siswa dari yang belum baik menjadi baik dan yang sudah baik akan menjadi lebih baik lagi untuk hidupnya. Walaupun faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri sangatlah banyak sekali, namun semua itu sudah tertanggulangi. Hal ini dikarenakan peserta didik SMA Negeri 1 Selesai Sudah mengetahui fungsi BK dan sudah berani datang keruangan BK untuk melakukan konsultasi dengan guru BK.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan :

1. Penyebab terjadinya stres belajar pada siswa dikarenakan adanya keinginan yang bertentangan, peristiwa yang tidak bisa dipikirkan, peristiwa di luar batas kemampuan, dan konflik internal. Stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi, hal ini dikarenakan sudah dilakukannya layanan bimbingan dan konseling islami, sehingga siswa sadar akan yang dilakukannya salah. Namun masih ada beberapa siswa yang mengalami stres belajar, bukan karena tidak adanya perubahan tapi masi proses dalam berubah.
2. Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sepenuhnya berjalan dengan lancar. Pendekatan yang dilakukan guru bimbingan dan konseling kepada siswa membuat siswa meresponnya. Dari rasa senang yang ditimbulkan guru bimbingan dan konseling kepada siswa membuat siswa nyaman dan percaya untuk menceritakan permasalahannya kepada guru bimbingan dan konseling. Hal ini mempermudah guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa dan langsung memberikan penyelesaian masalah kepada siswa tersebut.
3. Spesifikasi menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sudah tertanggulangi, karena sudah dilakukannya kerjasama dengan orang tua siswa dan guru. Sehingga mempermudah guru bimbingan dan konseling melakukan konsultasi dan sharing kepada siswa, agar siswa termotivasi untuk belajar dan terhindar dari stresnya.
4. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Selesai sangatlah banyak sekali, seperti pelajaran lebih padat, tugas banyak, banyaknya kegiatan

yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas dan tekanan untuk berprestasi tinggi. Namun semua sudah tertanggulangi, karena siswa sudah mengetahui fungsi BK, jadi siswa sudah berani datang keruangan BK untuk berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling.

B. Rekomendasi

Tanpa mengurangi rasa hormat peneliti kepada pihak manapun, berikut peneliti kemukakan rekomendasi yang mudah-mudahan dapat bermanfaat, yaitu :

1. Kepada kepala sekolah agar meningkatkan kerjasamanya kepada guru bimbingan dan konseling. Agar layanan bimbingan dan konseling berjalan sesuai dengan program dan fungsinya. Sehingga siswa yang stres dalam belajar dapat teratasi masalahnya dan kegiatan belajar mengajar siswa menjadi kondusif.
2. kepada guru BK hendaknya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan secara optimal sesuai dengan agenda-agenda yang telah dibuat, agar dapat dilaksanakan dan membantu siswa mengarahkan perilakunya ke hal-hal yang positif, sehingga mampu menanggulangi stres belajar siswa dan meningkatkan semangat siswa dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa yang baik.
3. Kepada siswa agar lebih meningkatkan lagi kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, serta mengikuti program bimbingan dan konselingsnya. Guna mencari solusi agar tidak jenuh mengikuti kegiatan belajar mengajar dan agar membentuk karakter yang terus lebih baik.
4. Kepada penelitian lain diharapkan melanjutkan penelitian ini, untuk menambah wawasan bagi setiap pembacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin. (2010). *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Agustian, Ginanjar, Ary. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual– ESQ*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Aryani, F. (2008). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Mengelola Stres Belajar Siswa. *Disertasi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Azmy, Nurihsan, dan Yudha. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecendrungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1(2). Hlm, 197-208.
- Barseli, Ifdil & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 5(3). Hlm, 143-148.
- Darmansyah. (2010). *Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dradjat, Zakiyah. (1980). *Kepribadian Guru*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hamdani, Bakran. (2004). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hidayat, Dede Rahmat. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sijabat. M. R. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Jakarta: Erlangga.
- Husairi, Achsan. (2008). *Manajemen Pelayanan Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bogor: Arya Duta.

- Hidayat, Taufik. (2011). *Hand Out Psikologi Umum*. Diklat Perkuliahan STAI Darul Ulum, Kandangan.
- Ismah. (2016). Layanan Bimbingan dan Konseling Islami Melalui Teknik Modelling. *Jurnal Madaniyah*, 1(X). Hlm, 34-55.
- Kosim, Mohammad. (2013). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Pena Salsabila.
- Lubis, Lahmudin. (2016). *Konseling dan Terapi Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musmanar , Thohari. (1992). *Dasar- Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Jakarta: UII Press.
- Musnamar. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2). Hlm, 183-200.
- Nasrudin, Endin. (2010). *Psikologi Manajemen*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nurmaliyah, Faridah. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3). Hlm, 273-282.
- Oktamiati & Putri. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Hlm, 1-16.
- Permana, Eko Jati. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banjarnegara. *Jurnal Psikopedagogia*, 4(2). Hlm, 143-151.
- Prayitno, dkk. (1997). *Buku I: Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Padang.
- Prayitno, dkk. (1997). *Buku II :Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Padang.
- Prayitno, dkk. (1997). *Buku IV: Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Padang.

- Prayitno. (1998). *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*. Loan 1360-INO: Senior Secondary Education Project.
- Prayitno. (2001). *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno. (2006). *Spektrum dan Keprofesian Profesi Konseling*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, dkk. (2013). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Di Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Prayitno. (2015). *Konseling Integritas (Pola Konseling Indonesia)*. Paramitra Publishing.
- Purwati & Rahmandani. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2). Hlm, 28-39.
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu, Teori Praktik dan Penilaian*. Jakarta: Grafindo.
- Sadirman, A.M. (1990). *Interaksi dan Motivasi Dalam Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Sadirman, A.M. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sahilun A. Nasir. (2002). *Peranan Pendidikan Agama Terhadap Pemecahan Problema Remaja*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Salahudin, Anas. (2010). *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sutoyo, Anwar. (2013). *Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Smith, J. C. (1993). *Understanding Stress and Coping*. New York: MacMillan Publishing Company.

- Solehah, Laila Fida Nabihah. (2012). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional.. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25 (XVI). Hlm, 16-32.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumiati. (2010). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Surahchmad, Winarno. (1990). *Metode Penelitian*. Bandung: Tarsito.
- Surya, Mohammad. (1994). *Bunga Rampai Psikologi Manajemen*. Bandung: Ilham Jaya.
- Taufik & Karneli, Yeni. (2012). *Teknik Dan Laboratorium Konseling*. Padang: UNP.
- Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yusuf, Syamsu. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

1. Nama : Frastika Agatha
2. Nim : 0332173006
3. Tempat Tanggal Lahir : Kuala, 31 Mei 1994
4. Alamat rumah : Jln. Kuala-Binjai No. 234 Kec.
Kuala
5. Nomor HP : 082165339673

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamatan SD Negeri 053964 Bela Rakyat Kec. Kuala, berijazah tahun 2006.
2. Tamatan madrasah Tsanawiyah Swasta Nurul Amal Sukatani Kec. Kuala, berijazah tahun 2009.
3. Tamatan SMA Negeri 1 Selesai Kec. Selesai, berijazah tahun 2012.
4. Tamatan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan PAI, berijazah tahun 2016.

III. RIWAYAT PEKERJAAN

1. Penjaga perpustakaan di Yayasan Pendidikan Karya Bunda Laudendang Medan, pada tahun 2015-2017.
2. Guru Pendidikan Agama Islam di Yayasan Perguruan Gotong Royong Kec. Kuala, pada tahun 2017-2018.

*Lampiran 1***DAFTAR WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH
SMA NEGERI 1 SELESAI**

1. Apa yang menjadi latar belakang dilaksanakannya bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?
2. Apa yang menjadi perbedaan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai dengan sekolah atau madrasah lainnya?
3. Apa yang selama ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan konseling Islami di SMA Negeri 1 Selesai?
4. Bagaimana pelaksanaan konseling Islami yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?
5. Bagaimana kondisi stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?
6. Apa sajakah program bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 1 Selesai?
7. Apa tujuan dan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling terhadap siswa SMA Negeri 1 Selesai?
8. Upaya apa saja yang dilakukan untuk menanggulangi stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?

*Lampiran 2***DAFTAR WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN DAN
KONSELING SMA Negeri 1 Selesai**

1. Sejak kapan adanya guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?
2. Apa sajakah program bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 1 Selesai?
3. Apa tujuan dan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling terhadap siswa SMA Negeri 1 Selesai?
4. Apa sajakah stress belajar yang dialami siswa SMA Negeri 1 Selesai?
5. Upaya apa saja yang dilakukan untuk menanggulangi stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?
6. Apakah layanan dan bimbingan konseling yang tepatdigunakan untuk menangani siswa yang mengalami stress disaat belajar?
7. Bagaimanakah pelaksanaan konseling Islami yang diberikan kepada siswa berkaitan dengan stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?
8. Apakah terdapat perbedaan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai dengan bimbingan dan konseling yang ada disekolah lain?

*Lampiran 3***PEDOMAN WAWANCARA DENGAN PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1
SELESAI**

1. Latar belakang berkaitan dengan timbulnya stres
 - Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?
 - Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?
2. Keyakinan diri
 - Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?
3. Dukungan sosial
 - Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapatkan nilai yang bagus?
 - Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stress pada saat dikelas?
4. Karakteristik pribadi
 - Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?
 - Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?
5. Gejala-gejala kecemasan
 - Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?
6. Gejala psikologis
 - Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?
7. Gejala fisik
 - Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil ketika mengalami stres?
 - Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?

*Lampiran 4***PEDOMAN OBSERVASI**

No	Fokus	Aspek Dokumentasi	Indikator	Status		Ket
				Ada	Tidak Ada	
1.	Perencanaan	Instrumen Bimbingan dan Konseling	1. ITP			
			2. DCM			
			3. AUM Umum			
			4. AUM PTSDL			
			IKMS			
			Sosiometri			
			Angket Kebutuhan Siswa			
			Angket Minat dan Bakat			
		Data Mengenai Siswa	Data Identitas Siswa			
			Leger			
			Catatan Wali Kelas dan Guru Mata Pelajaran			
			Hasil Tes Psikologi			
		Program Bimbingan dan Konseling	Program Harian			
			Program Mingguan			
			Program Bulanan			
			Program Semesteran			
			Program Tahunan			
		Sarana dan	Ruang			

		Prasarana	Kerja Konselor			
			Ruang Tamu			
			Rak Buku			
			Kipas Angin			
			Ruang Bimbinga n dan Konseling Kelompok			
			Ruang Konseling Individual			
			Meja dan Kursi			
			Komputer			
			Tempat Penyimpa nan Catatan			
			Papan Bimbinga n			
			Panjang Dinding			
			Buku Tamu			
			Rancanga n Anggaran			
2.	Pengorganisa sian	Pengorganisasi an bimbingan dan konseling	Pembagia n tugas Guru BK			
			Struktur Organisasi BK			
3.	Pelaksanaan	Agenda Kegiatan	Jadwal Pemberian Layanan			
		Satuan Layanan	Satuan Layanan BK			
			Satuan			

			Pendukung BK			
		Materi	Materi Layanan BK			
4.	Evalusai	Evaluasi Bimbingan dan konseling	Laiseg.			
			Lanjapan.			
			Laijapan.			

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui kegiatan bimbingan dan konseling Islami di SMA Negeri 1 Selesai.

Responden : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selesai (Drs. Sahren. Karo-Karo)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis, 23 Mei 2019

b. Pukul : 09.30 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Apa yang menjadi latar belakang dilaksanakannya bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?	Adanya guru BK sangat membantu guru-guru lain dalam menyelesaikan masalah yang ada pada murid kita. Kalau guru BK ga ada mungkin guru-guru apalagi wali kelas udah pusing la itu menghadapi masalah murid kita. Bukan seratus dua ratus murid kita, tapi udah hampir seribu. Ya sekarang guru BK kita udah ada empat, kalau tambah kelas lagi ya kita harus menambah guru BK lagi la.
2	Apa yang menjadi perbedaan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai dengan sekolah atau madrasah lainnya?	Menurut saya bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai dengan sekolah lain, sangatlah berbeda program yang diterapkannya. Dalam metode yang di terapkan serta dilakukan dalam bimbingan dan konseling SMA

	<p>Negeri 1 Selesai dengan cara menerapkan system bimbingan dan konseling dalam konteks islam. Layanan islami dapat memberikan pencerahan oleh siswa yang stres dengan jasmani dan rohani menurut islam.</p> <p>Pembinaan setiap hari dengan macam ragam kegiatan rohani yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai, seperti mengawasi dan praktek ibadah sehingga menciptakan siswa yang memiliki jiwa islam yang taat kepada Tuhannya. Seorang siswa stres dalam belajar akan mempengaruhi jiwa serta mental yang lemah sehingga siswa tersebut akan dapat mempengaruhi pikirannya. Oleh sebab itu di SMA Negeri 1 Selesai lebih menerapkan layanan konseling secara islami dengan membina jasmani dan rohaninya secara humoris saat bersama siswa. Namun layanan konseling yang diterapkan di sekolah lain dengan program yang sudah ada lebih mempengaruhi bimbingan dan konseling secara jasmani. Lebih</p>
--	--

		membina dalam metode jasmaninya saja, akan tetapi tidak mempengaruhi kegiatan yang akan dilakukan
3	Apa yang selama ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan konseling Islami di SMA Negeri 1 Selesai?	Kalau yang beragama islam kalau untuk bimbingan konselingnya kitakan selalu mengadakan kegiatan-kegiatan yang aktif di hari jum'at yaaa. Apa namanya itu, ha kegiatan Rohis. Itukan salah satu hal yang berhubungan dengan kerohanian untuk anak-anak. Jadi, ha. Ada juga PHBI kan. PHBI disekolah inikan aktif, nah PHBI juga arahnya ke situ langsung dipimpin oleh guru agama islam. Ia mengarahkan anak-anak untuk kearah yang lebih baik. Nah ini yang kita lakukan disekolah ini. Setiap muharram kita mengadakan kegiatan, setiap hari-hari besar agama islam, isra' miraj, maulid nab, setiap kita mengadakan kegiatan semua itu arahnya untuk mengarahkan mereka kearah yang lebih islami bagi yang muslim.
4	Bagaimana pelaksanaan konseling Islami yang dilakukan oleh guru	Sejauh ini yang saya lihat Guru bimbingan dan konseling di

	<p>bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?</p>	<p>SMA Negeri 1 selesai masih berjalan dengan baik melaksanakan suatu kegiatan konseling islami untuk membina siswa/i yang mengalami stres dalam belajar dengan menggunakan metode yang mereka perbuat seperti kegiatan ekstrakurikuler ROHIS untuk beragama islam seperti dihari jumat dan sekolah ini juga mempunyai organisasi PHBI , dengan adanya kegiatan serta bimbingan konseling islam maka terkhusus siswa/i SMA Negeri Selesai akan menciptakan dan menerapkan akhlakul karimah yaitu akhlak yang baik, beriman dan bertaqwa kepada ALLAH. SWT</p>
5	<p>Bagaimana kondisi stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?</p>	<p>Untuk saat ini kondisi stres belajar siswa SMA Negeri 1 Selesai sudah cukup baik dan kondusif , sehinggadengan adanya program bimbingan dan konseling yang dilakukan serta diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling sehingga siswa/i nya menyadari bahwa yang dilakukannya salah sehingga mengakibatkan stres dalam</p>

		belajar
6	Apa sajakah program bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 1 Selesai?	Ada beberapa program bimbingan dan konseling yang ada di SMA negeri 1 Selesai seperti : Peningkatan motivasi belajar, dan strategi belajar yang menyenangkan dengan adanya program tersebut maka siswa/I tidak mengalami stres dalam belajar. Di dalam program bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai siswa/i juga di bina dalam bentuk bimbingan individual, bimbingan kelompok dan bimbingan sosial pribadi. Disamping itu juga guru bimbingan konseling juga menerapkan bimbingan konseling islami seperti bimbingan akidah, bimbingan ibadah, bimbingan akhlak. Dengan adanya program tersebut siswa/I SMA Negeri 1 Selesai dapat merubah dirinya dari yang stres menjadi siswa/I yang jauh lebih baik dan giat dalam belajar
7	Apa tujuan dan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling terhadap siswa SMA Negeri 1 Selesai?	Tujuan nya untuk membina mental siswa/I yang stress dalam belajar dan menjadi seorang

	<p>pelajar yang giat dalam belajar serta mengubah dirinya menjadi lebih baik dan berakhlak mulia yang bisa menonjolkan prestasi dengan kecerdasan yang dimilikinya sehingga menjadi siswa/I yang akan mengharumkan nama sekolah SMA Negeri 1 Selesai .</p> <p>Sedangkan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling terhadap siswa SMA Negeri Selesai bermanfaat secara positif untuk setiap siswa/I yang mengalami stres untuk perubahan dirinya dalam belajar serta juga bermanfaat untuk memotivasi untuk guru lebih berjuang kembali dengan tegas memberikan bimbingan dan konseling dalam membina siswanya/I yang masih ditemukan siswa yang stres dalam belajar.</p> <p>Kesimpulan nya dengan adanya program bimbingan dan konseling ini yang diterapkan dapat berguna untuk menjadikan siswa/i sebagai manusia yang berguna untuk agama, masyarakat, bangsa dan Negara.</p>
--	---

8	Upaya apa saja yang dilakukan untuk menanggulangi stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?	Dalam konteks bimbingan dan konseling yang dilakukan dan diterapkan program untuk membina siswa/i yang stres dalam belajar di SMA Negeri 1 Selesai metode layanan dasar bimbingan. Dengan adanya program tersebut akan membantu siswa/i mengembangkan perilaku yang baik sehingga dapat menanggulangi stres . di dalam ruang lingkup mengajar seorang guru mengajar didalam kelas dengan menciptakan suasana yang humoris agar seorang siswa/I yang stres dapat mengurangi efek stres dalam belajar keningkat kenyamanan untuk mereka.
---	---	--

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Guru BK Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai (Dra. Ainaini)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Rabu, 17 Juli 2019

b. Pukul : 11.00 WIB

No	Peneliti	Responden
1	Sejak kapan adanya guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Selesai?	Eee awal buka 2004, BK nya baru ada setelah 8 bulan berdiri dengan guru BK saya sendiri dan buk Asmarayani.
2	Apa sajakah program bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 1 Selesai?	Kalau programnya itu banyak yang akan dilaksanakan eee program euuum ya eeee itu ada bimbingan kelompok, bimbingan konseling itu aaa layanan kelompok sama konseling pribadi. Program itu diberikan semata-mata guna membantu anak kita untuk masa depannya. Program ini sebenarnya semua sama, tapi balik lagi kesekolahnya. Sekolah itu menggunakan program ama untuk layanan konselingnya. Karena ini tergantung pada guru. Tidak semua guru menggunakan program yang sama untuk menghadapi siswa-siswanya.
3	Apa tujuan dan manfaat dari pelaksanaan bimbingan dan konseling terhadap siswa SMA Negeri 1 Selesai?	Ya, tujuannya untuk memotivasi anak agar giat belajar. Kemudian manfaatnya ya setelah kita

		laksanakan konseling ya mudah-mudahan anak itu bisa berubah. Jadi apapun kasusnya, jadi bisa kasusnya baikan, tidakkah dia. Jadi bisa anak-anak itu memanaj kasusnya jadi tidak terganggu belajarnya.
4	Apa sajakah stress belajar yang dialami siswa SMA Negeri 1 Selesai?	Ada faktor keluarga itu yang paling banyak, faktor kawan kelas, terus masalah guru bisa juga. Ketiga itu menjadi faktor, tetapi yang paling sering faktor keluarga. Faktor keluarga misalnya orang tua berpisah lalu menikah lagi dan tidak bisa menerima orang baru karena si anak merasa tersaingi.
5	Upaya apa saja yang dilakukan untuk menanggulangi stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?	Kalau upayanya kan itu ada biasanya ha bias jadi laporan dari mana kita dapat anak itu stres bias jadi dari guru, guru bidang studi. Atau kalau disekolah kita ini mereka sudah mengerti apa itu eee fungsi BK, jadi mereka sudah berani datang keruang BK konsultasi ee apa masalahnya. Jadi ya kita konsultasi sama anak, sharing sama anak, apa kasusnya sebenarnya. Jadi mereka diberi motivasi untuk belajar, untuk supaya menghindari stresnya. Nah, kalau la misalnya dari motivasi kita berikan belum juga sempurna maka kita harus bekerjasama dengan orang tua dan guru. Apabila dia dengan guru, salah satu

		guru yang bermasalah maka kita kerja sama dengan gurunya.
6	Apakah layanan dan bimbingan konseling yang tepat digunakan untuk menangani siswa yang mengalami stress disaat belajar?	Eee ya kalau disini yang sering kita lakukan eee layanan konseling pribadi, banyak itu ada layanan bimbingan kelompok, ada konseling kelompok ada layanan konseling pribadi, kadang anak-anak ini kalau kelompok itu kurang terbuka, jadi mereka lebih nyaman konseling pribadi.
7	Bagaimanakah pelaksanaan konseling Islami yang diberikan kepada siswa berkaitan dengan stress belajar siswa di SMA Negeri 1 Selesai?	<p>Sekolah kita memiliki banyak kegiatan-kegiatan islam yang diadakan untuk siswa kita. Kegiatan ini semuanya positif. Di sekolah kita juga mempunyai organisasi PHBI, yang siap menjadi panitia disetiap hari-hari besar islam guna untuk merayakan hari besar islam itu. Sekolah kita juga mempunyai ekskul ROHIS, ya guna mengarahkan anak-anak kita yang beragama islam agar tidak keluar dari jalur ajaran agama yang banyak doktrin mereka dapat dari orang lain yang ada di luar lingkungan sekolah dan dilingkungan rumah mereka.</p> <p>Apabila kita melaksanakan konseling ha itu stress belajar ha itu dalam al-quran kan sudah tertuli iqra'. Ha jadi kita beritahukan bahwa kita manusia adalah makhluk Tuhan yang sempurna yang memiliki pikiran.</p>

		Jadi akal dan pikiran itu digunakan dengan baik, dengan begitu semua masalah akan terselesaikan. Tidak ada masalah dan kasus yang tidak bisa diselesaikan.
8	Apakah terdapat perbedaan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMA Negeri 1 Selesai dengan bimbingan dan konseling yang ada disekolah lain?	Eeee saya kira itu tidak ada, hampir semua SMA di kabupaten Langkat eee memakai kurikulum K13. Perbedaannya paling menyelesaikan kasusnya atau masalahnya. Itu aja sih saya rasa.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Diana Tanti (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 01 April 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Stres ketika banyak pr atau tugas yang dikasih.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Setelah setengah hari mulai mengantuk dan disitulah mulai bosan untuk belajar apalagi ada mata pelajaran yang menghitung.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Memperhatikan guru yang sedang menerangkan agar dapat ditangkap oleh otak.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka coba untuk menenangkan dan diketawai.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Mempunyai kesulitan ketika belajar Matematika.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Jika pelajaran yang disukai akan menyenangkan.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Ya, karena melihat yang lebih dari saya.
10	Apakah kamu merasa sakit	Tidak.

	kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Diana (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Rabu / 03 April 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Merasa jantung berdebar dan lain-lain.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saya mulai merasakan stres ketika sudah setengah hari belajar dan banyak diberi tugas dan ketika di pelajaran Matematika dan Fisika.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Menghargai guru didepan, mendengarkan apa yang dikatakan guru bila perlu tulis yang merasa perlu ditulis.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada. Setiap malam harus belajar untuk pelajaran besok dan jangan nakal, kurangi main hp nya.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka coba menenangkan.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Mempunyai kesulitan ketika belajar Matematika.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Jika pelajaran yang disukai akan menyenangkan
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak	Ya. Karena yang lain lebih mampu dari saya.

	mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Ronanta Dani PA (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Selasa / 09 April 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Biasa saja.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika ada pelajaran yang sulit disekolah.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ketika keadaan kelas tenang.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak. Namun setiap orang tua pasti ingin anaknya mempunyai nilai bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Tertawa diatas penderitaan orang lain.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Tidak ada pelajaran yang sulit.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Tenang.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak, karena tidak ada penyakit.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Sri Devi (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 11 April 2019

b. Pukul : 10.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Merasa jantung berdebar dan lain-lain.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saya merasa stres ketika sudah setengah hari dan banyak diberi tugas dan ketika dipelajaran Matematika dan Fisika.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Menghargai guru yang sedang menjelaskan didepan
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada, setiap malam harus belajar.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Diajakin ketawa atau becanda bersama.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Iya, mempunyai kesulitan saat belajar Matematika.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Iya.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Merasa ngantuk.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan	Tidak.

	sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Yulia (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Jumat / 19 April 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Pusing.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika saat setengah hari atau jam satu keatas, saya tidak konsentrasi karena ngantuk.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Memperhatikan guru yang sedang menjelaskan dan berusaha memahaminya.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada, karena setiap orang tua ingin mendapatkan nilai bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka menertawai saya, bukan menenangkan.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Memiliki kesulitan ketika belajar menghitung.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Ngantuk.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami	Iya, karena melihat yang lebih dari saya.

	stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Iya.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Ferdi Gunawan (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Selasa / 23 April 2019

b. Pukul : 10.30 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Pusing buat ngerjainya.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika ada belajar menghitung saja yang sulit.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ketika kelas tenang.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tuntutan sih tidak, tapi orang tua sih pasti menginginkan nilai anaknya.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Biasa saja, karena tidak pernah stres dikelas.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Terkadang, ketika ada soal yang kurang paham.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Terkadang, ketika mendapatkan soal yang sulit.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Terkadang jika ada pr yang belum siap, suka cemas.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Dewi Larasati (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 25 April 2019

b. Pukul : 11.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Stress hal yang perlu dihindari.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres di sekolah?	Mulai merasakan stress saat mempelajari pelajaran yang butuh konsentrasi lebih, sementara suasana rebut.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik di sekolah?	Jika tidak banyak tugas dan suasana kelas hening.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat di kelas?	Membantu menghilangkannya.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada di dalam proses belajar?	Iya, pada saat pelajaran tertentu.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Iya.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Senang saat pelajaran yang saya sukai dan sedikit tertekan saat pelajaran yang tidak saya sukai.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak	Iya, terkadang.

	mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak sama sekali.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak sama sekali.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Muhammad Miftah Rizky (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 29 April 2019

b. Pukul : 09.45 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Merasa jantung berdebar dan lain-lain.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika banyak tugas, ketika belajar Matematika dan Fisika.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Memperhatikan guru yang sedang menerangkan, agar cepat ditangkap oleh otak.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka coba untuk menenangkan.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Jika pelajarannya yang disukai maka akan menyenangkan.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Jika pelajaran yang disukai akan menyenangkan.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Ya. Karena melihat yang lain lebih mampu dari saya.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak pernah, Cuma merasa gelisah aja.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Ya, karena merasakan ketakutan.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Andre Permana (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 02 Mei 2019

b. Pukul : 09.30

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Merasakan jantung berdebar-debar.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saat melaksanakan ujian mendadak.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mendengarkan apa yang dijelaskan guru.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka mencoba untuk menenangkan.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Mempunyai, ketika belajar Fisika.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Menjadi menyenangkan.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Iya.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Iya, benar.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Tiara Febrianti (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 06 Mei 2019

b. Pukul : 10.15 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Main hp.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saat sudah di jam belajar terakhir disekolah.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Dengan mendengarkan guru didepan menjelaskan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Diajakin ketawa.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ada.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Iya.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Merasa ngantuk.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Iya.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Refani Nadira (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 09 Mei 2019

b. Pukul : 09.00 Wib

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambarannya itu ketika pelajaran Matematika masuk saya tidak paham dan mengerti.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika masuk pelajaran yang saya tidak tahu.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Saya dapat belajar dengan baik ketika pelajarannya saya paham.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Biasa aja.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Pernah.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Pernah, karena saya tidak mengerti dengan materinya.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Deg-deg an, apalagi belajar Matematika.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami	Iya, karena teman saya bisa kenapa saya tidak bisa paham dengan materinya.

	stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Sering.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Pernah.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Nurmalasari (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 13 Mei 2019

b. Pukul : 11.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Main hp atau cerita sama teman sebangku.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saat dijam terakhir pelajaran.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Dengan mendengarkan guru didepan kelas menjelaskan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Diajakin ketawa.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Iya.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Iya.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Ngantuk.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Iya.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Yulinda (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Selasa / 14 Mei 2019

b. Pukul : 13.00

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Kayak kemana-mana gam au.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika memasuki pelajaran Bhs Inggris.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ketika gurunya tidak pilih kasih, suasana kelas diam atau tenang dan perut kenyang.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Dibilang, Linda sabar, tarik nafas.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Punya.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Menemui.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Ada seru, ada bosan.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak, karena saya juga manusia yang tidak luput dari kesalahan dan butuh cinta dan kasih sayang.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Sering, namanya juga manusia..
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Sering, karena saya punya darah tinggi

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Ira Ardianti (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Rabu / 22 Mei 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Stres itu adanya kelelahan otak kita yang tidak sanggup menerima apa yang disampaikan dan minat dalam belajar tidak ada.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Pada saat guru menerangkan dan kita juga mendengarkan lalu kita tidak paham tetapi guru itu memaksa kita harus bisa menjawab, sedangkan kita belum paham dan membuat saya tidak minat dalam pelajaran itu dan otak saya pun menjadi pusing.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Dengan optimis dan yakin mampu dalam belajar.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak ada dituntut nilai bagus, karena apapun hasilnya itu adalah usahamu.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Menanyakan kenapa kamu stres.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Iya ada kesulitan dalam belajar.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ada hambatan dalam salah satu mata pelajaran tersebut.

8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Yang saya rasakan baik-baik saja kalau gurunya juga tidak kiler ya saya juga nyaman.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak.
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak mengalami semua itu.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Kiki Permata Sari (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 03 Juni 2019

b. Pukul : 14. 20 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Stres ketika ada masalah yang datanginya bersamaan.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Pada saat tugas sekolah menumpuk atau banyak.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Selalu mengikuti peraturan sekolah.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tentu saja, setiap orang tua pasti menginginkan nilai anaknya selalu bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Sering memberi saran dan motivasi.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ketika guru yang tidak jelas menerangkan.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak suka, karena tidak mengerti dengan pelajaran tersebut.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Kadang senang dan gelisah.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Sering, karena efek stress jadi suka berfikir yang aneh-aneh.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Pernah, ketika stress yang berlebihan.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Pernah, ketika stres yang berlebihan.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Tria Aulia Zuhro (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Rabu / 05 Juni 2019

b. Pukul : 10.15 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Stress adalah posisi dimana hati dan pikiran jadi ga tenang dan susah fokus kayak banyak yang dipikirkan gitu.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Mulai merasakan stres disekolah saat ga ngerti pelajaran atau memasuki jam 1 sampai jam setengah 4.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mendengarkan guru saat menerangkan , jangan terpancing teman.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Orang tua ada, menuntut untuk mendapat nilai bagus tapi ya tidak terlalu memaksakan, karena setiap anak memiliki kelebihan sendiri.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Tanggapan teman-teman berbeda-beda, ada yang skedar menanyak kan kenapa, ada yang menenangkan ada juga yang ga peduli.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Iya.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Iya, karena sudah terlanjur tidak menyukai pelajarannya atau bahkan gurunya jadi kalau sedang belajar kayak malas belajar.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Tergantung sih.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak	Iya. Kadang saya berfikiran kayak ih saya ga akan bisa, ih apa saya yang

	mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	dia maksud? Tapi selalu meyakinkan diri ah engga, ga ada hubungannya ke saya.
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Iya, kadang-kadang.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Iya, kadang-kadang.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Nurul Sasmita (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Jumat / 07 Juni 2019

b. Pukul : 09.00 Wib

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambaran saya tentang stres adalah mengantuk, bosan.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres di sekolah?	Saya merasakan stress di sekolah ketika pelajaran yang saya tidak mengerti dan yang tidak saya sukai.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik di sekolah?	Ketika mendapatkan guru dan pelajarannya tidak membosankan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Saya tidak suka dituntut orang tua saya untuk mendapatkan nilai bagus, seberapa pun nilai saya orang tua menghargainya dan mengapresiasikannya.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Tanggapan teman-teman ketika saya menghadapi stress adalah sering mengajak cerita agar suasana atau pikiran tidak stres.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ya, saya sering mengalami kesulitan berpikir apalagi disaat jam-jam mengantuk dan lapar.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ya, saya sering menemui hambatan, seperti mengantuk dan bosan.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Yang saya rasakan adalah tergantung pelajaran apa yang dihadapi. Ketika pelajaran yang saya sukai saya merasa senang dan ketika pelajaran yang tidak

		saya sukai saya merasa bosan.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Saya lebih merasa tidak mampu ketika stres.
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Deo Fahreza (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 10 Juni 2019

b. Pukul : 12.30 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Uh stresnya sampek ngantuk.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika sudah masuk pelajaran terakhir ketika pelajarannya yang bersangkutan dengan berhitung.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Kalau pelajarannya enak.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Iya ada, dibidang seni.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Sama seperti yang kami rasakan.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Tentu, apalagi pas pelajaran berhitung.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Jalani aja dulu.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Pulpen suka ilang.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami	Tidak, santai aja sama yang namanya stres.

	stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Cuma sakit kepala sama ngantuk.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Biasa aja, Cuma ngantuk aja.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Aidil Alwih (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Selasa / 11 Juni 2019

b. Pukul : 11.15 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Malas ngapa-ngapain.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika masuk pelajaran Bhs Inggris dan Matematika.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Tentram.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Ditanya kenapa?
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Sering.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Banyak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Senang.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Sering.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Kagak pernah.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Sering.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : MHD. Fitra Aulia (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 13 Juni 2019

b. Pukul : 09.30 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Biasa saja.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika ada pelajaran yang sulit.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ketika keadaan kelas tenang.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Tidak, setiap orang tua pasti ingin anaknya mempunyai nilai bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Tertawa diatas penderitaan orang lain.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ada saat perut sedang lapar.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Tidak.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Tenang.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Tidak.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak, karena tidak ada penyakit.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Gilang tri Atmaja (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 17 Juni 2019

b. Pukul : 10.45 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Hal yang berhubungan dengan pikiran.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saat pelajaran yang saya tidak sukai.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mengikuti pelajaran dan mendengarkan guru yang menerangkan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada, menyuruh agar saya lebih giat belajar.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Mereka bodo amat.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ada, saat soal menghitung.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Merasa mengantuk.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Merasa lelah.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Iya, kalau stress lebih baik tidur.

10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Itu tentu.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak berlebihan seperti itu sih.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Dimas Alfi Andah (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Kamis / 20 Juni 2019

b. Pukul : 09.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambaran saya tentang stres adalah mengantuk, bosan.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Saya merasa stress disekolah ketika pelajaran yang yang sangat sya tidak sukai.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ketika mendapat guru dan pelajaran yang tidak membosankan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Saya tidak suka sekali dituntut oleh orang tua saya untuk mendapatkan nilai yang bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Ketawa.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ya saya sering mengalami kesulitan berpikir apa lagi disaat jam-jam mengantuk dan lapar.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ya saya mempunyai hambatan seperti mengantuk.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Yang saya rasakan tergantung pelajaran yang dihadapi ketika pelajaran.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan	Saya merasa tidak mampu ketika stres.

	sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Fingky Ramadika (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 24 Juni 2019

b. Pukul : 11.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambarnya ialah.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Mulai dari jam 12 keatas dan masuk pelajaran fisika dan masuk pelajaran yang membuat ngantuk.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mendengarkan guru dengan baik-baik, dan tidak membantah kata guru, mengerjakan tugas.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada. Karena orang tua ingin anaknya memiliki nilai bagus dan karakter yang bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Merasa lucu.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Punya, saat guru menerangkan tidak nyambung dan tidak paham.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ada, mengantuk dikelas.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Tergantung guru gimana mengajarkan, terkadang merasa bingung dan tidak mengerti.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan	Ya, ketika stress dan melihat teman yang begitu enak mengikuti jadi ngerasa iri dan minder

	sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak pernah.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak pernah.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Nur Hasanah Br. Sinaga (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 08 Juli 2019

b. Pukul : 09.00

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambarannya yaitu ketika pelajarannya sulit saya mengerti.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika pelajaran berlangsung dan pelajaran itu sulit saya pahami atau dimengerti.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Tidak rebut dan mendengarkan penjelasan guru dengan baik.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ya, tentu saja ada.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Melawan stres.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ya saya mempunyai kesulitan berpikir ketika pelajaran itu tidak saya mengerti.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ya menemui, tetapi saya terus mengusir hambatan itu.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Saya senang tetapi terkadang mengalami stress atau pening ketika pelajaran itu sulit dan jantung berdebar-debar.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak	Ya saya sedih karena merasa tidak mampu memahami pelajaran itu.

	mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak, saya tidak pernah mengalami hal itu.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak, saya tidak pernah mengalami hal itu.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Dinda Dwi Setia Ningsih (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Rabu / 17 Juli 2019

b. Pukul : 11.00 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Menurut saya, stress tidak selalu pada gangguan jiwa dan mental tapi bisa juga karena faktor lain.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Ketika menjelang sore sehabis jam ishoma, sudah mulai merasa ngantuk dan malas mengikuti pelajaran
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Ikuti saja materi yang diberikan dan fokus pada materi tersebut.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Kalau dipaksakan harus mendapatkan nilai yang tinggi sih tidak, tetapi digiatkan lagi belajarnya.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Kalau stress dikelas sih gak terlalu Nampak karena teman-teman lain juga sering stress ketika mulai sore.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Kalau kesulitan sih umum, pastinya semua orang pernah mengalami masalah ini, tetapi buat saja pribadi tidak begitu mersa sering.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Terkadang sih iya, bahkan hampir semua teman-teman jika masuk pelajaran yang tidak disukai pasti merasa malas.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Ya dibawa santai saja sih, terlalu serius juga tidak bagus kan, ada kalanya serius dan juga tidak.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak	Tergantung masalah apa yang dihadapi ketika stress, kadang merasa

	mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	kecil kadang juga besar.
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Mungkin hanya sakit kepala, selebihnya tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak merasa seperti itu.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Fitri Rahmawati (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Selasa / 23 Juli 2019

b. Pukul : 11.50 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambarannya ialah.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Mulai dari jam 12 keatas dan masuk pelajaran fisika dan pelajaran yang membuat ngantuk.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mendengarkan guru dengan baik dan tidak membantah kata guru, mengerjakan tugas.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Ada, karena orang tua ingin anaknya memiliki nilai yang bagus dan karakter yang bagus.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Ketawa.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Punya, saat guru menerangkan tidak nyambung dan tidak paham.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ada, mengantuk dikelas.
8	Apa yang kamu rasakan setiap kali kamu belajar?	Tergantung guru gimana mengajarkan, terkadang merasa bingung atau tidak mengerti.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan	Ya, ketika stres dan melihat teman yang begitu enak mengikuti jadi ngerasa iri atau minder.

	sedih apabila mengalami stres?	
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Tidak.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

CATATAN LAPANGAN HASIL WAWANCARA

Tujuan : Untuk mengetahui stres belajar siswa kelas XI SMAN1SE

Responden : Ajeng Dwi Karina (siswa kelas XI)

Pelaksanaan

a. Hari/Tanggal : Senin / 29 Juli 2019

b. Pukul : 14.20 WIB

No	Peneliti	Narasumber
1	Bagaimana gambaran kamu mengenai stres?	Gambaran saya mengenai stres.
2	Kapan kamu mulai merasakan stres disekolah?	Mulai merasakan stress disekolah pada saat jam pelajaran terakhir dan pada saat tidak mengerti dan memahami pelajaran yang diajarkan.
3	Bagaimana kamu dapat belajar dengan baik disekolah?	Mendengarkan guru yang sedang menjelaskan.
4	Apakah ada tuntutan dari orang tua agar kamu mendapat nilai yang bagus?	Saya tidak sama sekali dituntut oleh orang tua untuk mendapatkan nilai yang bagus, berapa pun nilai yang saya dapatkan orang tua selalu menerima dan memberi arahan agar lebih baik lagi.
5	Bagaimana tanggapan teman-teman ketika kamu mengalami stres pada saat dikelas?	Tanggapan teman saya ketika saya mengalami stres pada saat dikelas, teman saya sering mengajak ngobrol atau cerita agar suasana kelas dan pikiran lebih tenang dan nyaman.
6	Apakah kamu mempunyai kesulitan berpikir ketika berada didalam proses belajar?	Ya, saya mempunyai kesulitan berpikir apalagi disaat jam-jam akhir pelajaran.
7	Apakah kamu menemui hambatan ketika harus mengikuti mata pelajaran yang tidak kamu sukai?	Ya, saya menemui hambatan disaat mersa ngantuk dan bosan.
8	Apa yang kamu rasakan	Yang saya rasakan disaat belajar

	setiap kali kamu belajar?	adalah tentang pelajaran yang sulit saya hadapi.
9	Apakah kamu menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila mengalami stres?	Ya, terkadang saya merasakan itu.
10	Apakah kamu merasa sakit kepala, otot leher kaku, diare dan sering buang air kecil?	Terkadang.
11	Apakah kamu merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas ketika stres?	Tidak.

*Lampiran 5***DOKUMENTASI PENELITIAN**

Awal saya melakukan observasi di SMA Negeri 1 Selesai pada tanggal 10 Desember 2018, saya mengambil gambar di depan gerbang SMA Negeri 1 Selesai. Ini adalah gerbang utama SMA Negeri 1 Selesai dan gerbang pertama yang saya lihat sebelum saya masuk ke dalam sekolah.



Masih ditanggal 10 Desember 2018, setelah saya mengambil gambar di depan gerbang utama SMA Negeri 1 Selesai, saya menemui ruangan berkaca yang sering disebut ruangan piket. Ruangan piket ini harus dilalui terlebih dahulu sebelum masuk ke dalam lingkungan sekolah. Lalu saya mengambil gambar pintu masuk keruangan piket SMA Negeri 1 Selesai sebelum saya masuk ke lingkungan sekolah.



Pada tanggal 14 Desember 2018, saya masih melakukan observasi. Kali ini saya melakukan observasi dengan guru BK kelas XI SMA Negeri 1 Selesai. Diruangan BK saya diperbolehkan untuk melihat Arsip Bk, Buku tamu dan buku daftar masalah siswa oleh guru BK.



Pada observasi pada tanggal 28 Desember 2018, saya melihat ada beberapa peserta didik yang berkeliaran dilingkungan sekolah saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Hal ini terjadi karena adanya kecemasan didalam diri peserta didik ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas.



Foto ini saya ambil ketika saya melihat beberapa peserta didik yang berada diluar kelas saat kegiatan belajar dan mengajar sedang berlangsung.



Foto ini memperlihatkan keributan didalam kelas (ada yang bercerita dengan temannya da nada juga yang tidur-tiduran) di saat kegiatan belajar dan mengajar sedang berlangsung.



Foto ini diambil saat kelas XI SMA Negeri 1 Selesai sedang melakukan ulangan Tengah Semester genap. Terlihat beberapa siswa yang mengalami kecemasan di saat ulangan sedang berlangsung.



Foto disaat sedang wawancara dan sesudah wawancara di kantor kepala sekolah dengan bapak Sahren Karo-Karo, selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Selesai.





Foto ini diambil Setelah wawancara dengan guru BK kelas XI SMA Negeri 1 selesai di kantor bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 selesai.



Foto ini diambil setelah wawancara dengan salah 1 guru BK lain di ruangan guru SMA Negeri 1 selesai pada saat peneliti melakukan penelitian.



Foto ini diambil didalam ruangan kelas saat peneliti melakukan wawancara dengan peeserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Selesai.



Foto ini peneliti ambil ketika ada salah satu orang tua peserta didik datang ke sekolah karena mendapatkan surat panggilan orang tua. Ini adalah foto pertemuan antara orang tua, guru BK dan peserta didik yang mengalami kecemasan disaat didalam kelas.



Foto ini peneliti ambil disaat beberapa peserta didik merasa kecemasan disaat kegiatan belajar dan mengajar sedang berlangsung lalu beberapa peserta didik melakukan sholat dhuha bersama-sama di moshola SMA Negeri 1 Selesai. Hal ini dilakukan peserta didik agar kegiatan belajar dan mengajar yang akan diikuti selanjutnya menjadi tenang dan semangat.