



**ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA
PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

**OLEH
M. SYIFA AULIA ASSHIDDIQ
NPM. 16110129**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**



**ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA
PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**M. SYIFA AULIA ASSHIDDIQ
NPM. 16110129**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

**ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA
PANDEMI COVID 19**

**Yang disusun dan diajukan oleh
M. SYIFA AULIA ASSHIDDIQ
16110129**

**Yang disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan
Di hadapan dewan penguji**

Pembimbing I,



**Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons
NPP. 106701254**

Semarang, Maret 2022

Pembimbing II,



**Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si
NPP. 087101205**

Ketua Kaprodi Studi



**Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd.,M.Pd.,Kons
NPP. 106701254**

**ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA
PANDEMI COVID 19**

Yang disusun dan diajukan oleh
M. SYIFA AULIA ASSHIDDIQ
16110129

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal Maret 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Sarjana Pendidikan

Dewan Penguji

Ketua  Sekretaris 

Dr. Muniroh Munawar, S.Pd., M.Pd. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons
NPP. 097901230 NPP. 106701254



Penguji I
Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons
NPP. 106701254

Penguji II
Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si
NPP. 087101205

Penguji III
Desi Maulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NPP. 098201234



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. “Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (Qs Al Insyirah : 7-8).
2. Be Your Self (Muhammad Syfa Aulia Asshiddiq)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kemudahan dan kasih sayangnya.
2. Orang tuaku tercinta Bapak Khairul Fatihin dan Ibu Faiqotul Hikmah yang selalu memanjatkan doa dan memberikan dukungan serta motivasi.
3. Almamaterku Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Syifa Aulia Asshiddiq

NPM : 16110129

Fak / Prodi : FIP/ BK

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil pengambilan hak milik orang lain atau tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, Maret 2022

Yang menyatakan



M. Syifa Aulia Asshiddiq

ABSTRAK

M. Syifa Aulia Asshiddiq. 16110129. “Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19”. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Semarang. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons, Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si. Maret. 2021.

Penelitian ini dilatar belakangi selama pandemi ini di SMA Bustanul Ulum Bumiayu melaksanakan pembelajaran *online* atau daring menggunakan *e-learning*, salah satu guru bimbingan konseling menyatakan bahwa banyak keluhan mengenai stres karna siswa dituntut untuk mengerjakan tugas setiap hari, bahkan ada yang sering membolos dan sering tidak mengerjakan tugas. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan menarik judul penelitian yaitu “Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Dalam penelitian kualitatif, data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Jumlah sampel atau responden dalam penelitian ini adalah guru BK, guru kelas dan dua siswa, yang menggunakan mengalami stres belajar.

Hasil hasil dari wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMA Bustanul Ulum Bumiayu maka dari hasil tersebut bahwa peran guru bimbingan konseling sebagai motivator, sebagai director, sebagai inisiator, sebagai fasilitator, sebagai mediator, dan sebagai evaluator. Bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar proses bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap siswa yang mengalami stres belajar diantaranya pertama, guru Bimbingan dan Konseling mengumpulkan data masalah siswa (*Need Assesment*). Kedua, menganalisis masalah-masalah yang dialami siswa, guru bimbingan dan konseling memberikan pemahaman dan menjelaskan tentang stres belajar, guru bimbingan dan konseling berperan aktif dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar yang ada dengan memberikan layanan konseling individu, konseling kelompok maupun bimbingan kelompok. Layanan diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru bimbingan konseling juga memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh siswa dan khususnya tentang stres belajar. Ketiga menyediakan ruang konseling yang memadai membuat proses layanan bimbingan konseling efektif. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa yang bersekolah dengan media daring..

Kata kunci : Peran Guru Bimbingan Konseling, Stres Belajar.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Stres Belajar Siswa pada Masa Pandemi di SMA Negeri 2 Mranggen” diajukan dalam rangka menyelesaikan program Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kendala, namun atas segala bantuan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan hormat dan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhdi, S.H.,M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dr. Muniroh Munawar, S. Pi., M. Pd. Dekan FIP Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S. Pd., M. Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd, M.Pd.,Kons selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi dan menyetujui skripsi penulis.
5. Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Muawanah, S.Pd Selaku Guru BK SMA BU NU Bumiayu yang telah membantu peneliti melakukan penelitian secara *online*.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan. Oleh karena itu peneliti dengan terbuka dan senang hati menerima kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca dan kepentingan bidang pendidikan.

Semarang, Maret 2022

M. Syifa Aulia Asshiddiq

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Penegasan Istilah.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Guru Bimbingan Konseling	13
B. Stress Belajar	28

C. Kerangka Berfikir	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan Penelitian	38
B. Lokasi dan Latar Penelitian.....	39
C. Data, Sumber Data dan Instrumen Penelitian	40
D. Prosedur pengumpulan Data	42
E. Keabsahan Data.....	44
F. Metode Analisis Data.....	45
G. Tahap penelitian.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	61
BAB V SIMPULAN, SARAN, DAN KETERBATASAN	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1 Jadwal Penelitian.....	40
4.1 Koding Peran Guru Bimbingan Konseling	50
4.2 Koding Guru BK.....	55
4.3 Koding Guru Kelas	56
4.4 Koding Siswa 1	58
4.5 Koding Siswa 2	58
4.6 Koding Umum Guru BK.....	59
4.7 Koding Khusus Guru BK.....	60
4.8 Koding Khusus Keempat Subjek	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Kerangka Pemikiran.....	37
3.1 Analisis Data <i>Interactive</i> model.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Hal
1. Surat Hasil Penelitian.....	74
2. Surat Hasil Penelitian.....	75
3. Instrumen Penelitian	76
4. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pada bulan Desember 2019 muncul wabah dengan *pneumonia* yang terjadi di Wuhan, China. Kasus tersebut di akibatkan oleh virus corona atau yang dikenal dengan covid-19 (Corona Virus Disease-2019). Karakteristik virus ini ialah pada penyebaran sangat cepat. Berdasarkan data WHO diperoleh bahwa covid-19 telah menjadi *pandemic global* di 216 negara di seluruh dunia. Virus Corona ini telah merambah ke Indonesia sejak awal bulan Maret tahun 2020 terdapat lebih dari 17.514 kasus positif yang terkonfirmasi dari 34 provinsi dan 415 kabupaten/kota (Gugus Tugas Percepatan Penanganan covid-19 Indonesia, 2020).

Dampak yang dari pandemi covid-19 ini telah merubah berbagai aspek kehidupan bagi manusia. Kisah wabah ini dapat memiliki akhiran yang berbeda pada setiap negara yang bergantung pada kebijakan yang diterapkan dan ketanggapan pemerintah guna meminimalisir penyebarannya. Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan sosial *distancing*, *physical distancing* hingga pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) pada beberapa daerah. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia khususnya pendidikan di Indonesia. Wabah COVID-19 mendesak pengujian

pendidikan jarak jauh hampir yang belum pernah dilakukan secara serempak sebelumnya bagi semua elemen pendidikan yakni siswa, guru hingga orang tua.

Guru dan pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan perpindahan model pembelajaran besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka tradisional ke pendidikan *online* atau pendidikan jarak jauh. Pembelajaran *online* secara efektif untuk melaksanakan pembelajaran meskipun pendidik dan peserta didik berada di tempat yang berbeda (Verawardina, 2020: 7). Ini mampu menyelesaikan permasalahan keterlambatan peserta didik untuk memperoleh ilmu pengetahuan. *Pandemic* COVID-19 secara tiba-tiba mengharuskan elemen pendidikan untuk mempertahankan pembelajaran secara *online*. Kondisi saat ini mendesak untuk melakukan inovasi dan adaptasi terkait pemanfaatan teknologi yang tersedia untuk mendukung proses pembelajaran (Ahmed, 2020: 21). Praktiknya mengharuskan pendidik maupun peserta didik untuk berinteraksi dan melakukan transfer pengetahuan secara *online*. Pembelajaran *online* dapat memanfaatkan *platform* berupa aplikasi, website, jejaring sosial maupun *learning management system*.

Menurut Patria (2011: 51), pembelajaran *online* dilakukan dengan memanfaatkan teknologi internet. Pembelajaran *online* dilaksanakan dengan sistem pembelajaran jarak jauh, dimana Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) tidak dilakukan secara tatap muka. Pembelajaran dilakukan melalui media, baik media cetak (modul) maupun non cetak (*audio/video*), komputer/internet, siaran radio dan televisi. Pada pembelajaran *online*, siswa dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan

pembelajaran yang menjenuhkan. Siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh hasil belajar yang tidak maksimal, maka diperlukan pendorong atau motivasi untuk menggerakkan semangat siswa dalam belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar.

Menurut Palupi (2020: 22-23) kebijakan belajar dari rumah dituangkan dalam surat edaran Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran coronavirus disease (covid-2019). Merujuk kepada surat edaran dimaksud, maka proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan. 1) Pertama, belajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan. 2) Kedua, belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi covid-19. 3) Ketiga, aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses atau fasilitas belajar di rumah. 4) Keempat, bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor atau nilai kuantitatif.

Pembelajaran jarak jauh biasa disebut dengan *study from home*. Noeraida (2020: 173), menyatakan bahwa kebijakan kelas *online* diberlakukan untuk semua jenjang pendidikan, mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP),

Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT). Dengan study from home diberlakukan maka pembelajaran dengan jarak jauh diberlakukan dengan teknologi yaitu berbasis daring atau *online*.

Zuhri (2020: 55), menyatakan bahwa kebijakan yang telah disepakati oleh kementerian, Nadiem Makarim menjelaskan bahwasannya tahun ajaran baru 2020/2021 tetap dimulai pada bulan Juli 2020, akan tetapi untuk daerah yang berada di zona kuning, *orange*, dan merah tidak boleh melakukan pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan. Maka dari itu, daerah yang terdapat di zona-zona tersebut tetap menjalankan belajar dari rumah secara daring. Dengan pembelajaran berbasis daring atau online tidak memungkinkan untuk saling bertatap muka dengan tujuan baik agar laju penyebaran virus Covid-19 tidak menularkan sesama.

Berbagai wilayah Indonesia dengan adanya kebijakan pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah tantangan bagi pemerintah, pengajar, pelajar dan tentunya orangtua. Ketika sekolah daring dilaksanakan di wilayah yang aksesibilitas, infrastruktur, dan literasi digitalnya masih rendah kemungkinan besar mengalami hambatan. Pembelajaran jarak jauh juga menjadi beban bagi orangtua, menurut Arwen (dalam Setyorini, 2020: 97) menyatakan bahwa dampak pembelajaran jarak jauh juga dirasakan oleh orangtua yang juga memiliki beban lebih karena harus menjadi guru di rumah, mengajar membuat tugas, dan selalu memantau. Dari beberapa pelajar pun juga masih banyak yang belum memiliki dan mampu mengoperasikan *smartphone* dengan berbagai fasilitas belajar yang baru untuk menunjang belajar *online*, keterbatasan aksesibilitas internet karena tidak semua

siswa bertempat tinggal di daerah kota dengan sarana komunikasi melainkan ada juga yang tinggal dipelosok desa dan belum terfasilitasi dengan maksimal. Tuntutan bagi pengajar dan pendidik yaitu harus mampu beradaptasi dengan teknologi agar mampu meminimalisir hambatan belajar.

Permasalahan belajar berpengaruh besar pada hasil belajar siswa dirumah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2020: 137) menyatakan bahwa dari 344 siswa 552, 6% diantaranya mengaku semangat belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Kondisi belajar di rumah tentu berbeda dengan kondisi di ruang kelas. Di rumah, siswa harus mampu untuk melakukan belajar secara mandiri dan menjaga kualitas belajarnya agar apa yang materi pembelajaran dapat dipahami dengan efektif. Selain itu, faktor lain menyebabkan turalunnya motivasi belajar siswa adalah waktu yang tepat untuk belajar. 61,1% siswa mengaku sulit untuk menemukan waktu yang tepat untuk belajar di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020: 52) dengan 74 informan yang merupakan siswa sekolah menengah atas di Indonesia menyatakan bahwa pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi

tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Naoeraida (2020:177) menyatakan siswa sepakat bahwa sistem *online* membuat belajar rumit. Situasi ini dirasakan siswa ketika harus membiasakan diri untuk mengerjakan tugas dari tiap mata pelajaran ditambah *deadline* tugas bersamaan dalam tentang 1 pekan. Kerumitan bertambah lagi ketika siswa harus mengerjakan tugas tersebut secara mandiri tanpa ada teman diskusi seperti halnya belajar tatap muka di kelas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurkhafifah (2020: 80-81) bahwa hampir semua responden yang terdiri dari peserta didik dari jenjang SD sampai SMA sepakat bahwa mereka tidak senang dengan ketetapan perpanjangan masa belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh. Seperti halnya pada berita yang dimuat oleh Solopos.com pada rabu (26/08/2020) Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Tengah (Disdikbud) Jateng terus membuat inovasi terkait kendala saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19.

Dampak pembelajaran jarak jauh bagi siswa bahwa sistem *online* membuat motivasi belajar menurun, serta pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan kecemasan. Menurut Palupi (2020:19) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggang waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan

masalah kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. Sejumlah siswa mengeluh beratnya penugasan dari guru yang harus dikerjakan dengan tenggat yang sempit, di sisi lain masih banyak tugas dari guru lain. Dari hasil masalah-masalah dan berbagai penelitian sebelumnya peneliti berpendapat bahwa siswa mengalami stres belajar.

Bagi dunia pendidikan tentu saja tidak jauh dengan kata belajar tentu tidak asing dengan istilah stres belajar (*stress of learning*). Stres belajar menurut Alvin (dalam Nursalim, 2014: 2) adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar. Sedangkan menurut Sarafino (dalam Ifdil, 2018: 41) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Penyampaian materi dari guru kepada siswa merupakan suatu kendala besar pada belajar dan hasil belajar yang dapat membuat sistem pendidikan turun. Pada masa pandemi dengan metode belajar daring siswa dituntut untuk lebih tepat waktu dalam tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Pendapat lain menurut Hawari (dalam Hasibuan, 2019: 129) menyatakan bahwa bentuk dari stres di lingkungan pendidikan adalah merasa tidak

mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil.

Menurut Arifin (2018:70) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Stres belajar memiliki dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) seperti tekanan-tekanan belajar, tugas terlalu banyak maupun kurangnya memahami materi, faktor eksternal (dari luar) contohnya seperti dilingkungan tempat banyaknya tuntunan sosial yang membuat tekanan individu stres.

Stres belajar siswa di masa pandemi ini yang tentu berbeda dengan kondisi normal. Dalam penelitian yang dilakukan Yuwono (2020: 137) menyatakan bahwa kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 dengan responden 65% pada kategori sedang, 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi. Kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 ada tiga hal utama yaitu wabah Covid-19, infodemic dan kelelahan media sosial.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Juli 2021 di SMA Bustanul Ulum Bumiayu terlihat di sekolah hanya terdapat 50% guru yang hadir untuk melaksanakan kegiatan piket dan memantau aktivitas pembelajaran jarak jauh

yang dilakukan oleh siswa-siswi di rumah masing-masing melalui *e-learning* yang digunakan di SMA Bustanul Ulum Bumiayu, berdasarkan temuan yang ada guru BK memberikan daftar hadir siswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh berdasarkan data yang diberikan guru BK terlihat banyak siswa yang tidak mengikuti pembelajaran.

Hal tersebut juga di perkuat dengan wawancara yang dilaksanakan pada bulan Juli 2021 di SMA Bustanul Ulum Bumiayu diperoleh hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menyatakan bahwa selama pandemi ini di SMA Bustanul Ulum Bumiayu melaksanakan pembelajaran *online* atau daring menggunakan *e-learning*, salah satu guru bimbingan konseling menyatakan bahwa banyak keluhan mengenai stres karna siswa dituntut untuk mengerjakan tugas setiap hari, bahkan ada yang sering membolos dan sering tidak mengerjakan tugas.

Guru bimbingan konseling adalah seseorang yang bertanggung jawab memberikan bimbingan dan konseling di sekolah atau madrasah secara sadar terhadap perkembangan kepribadian dan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada klien secara bertatap muka untuk membantu klien keluar dari masalahnya, dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengaktualisasikan diri yang dimiliki peserta didik secara optimal sehingga dapat tercapai prestasi yang lebih baik (Winkel, 2012: 27).

Menurut Mulyadi (2019: 149), untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik, maka peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk mengembangkan, pembinaan dan pemecahan masalah bagi peserta didik. Peran guru bimbingan dan konseling dalam hal ini ialah mengerahkan segala upaya sebagai tenaga konselor untuk mencapai sasaran yang diinginkan siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang mengganggu perkembangan/optimalisasi individu siswa serta meningkatkan potensi diri.

Adapun peran guru bimbingan dan konseling merujuk pada fungsi yang harus dijalankan sebagai guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan bimbingan, antara lain guru bimbingan sebagai motivator, *director*, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator (Sardiman, 2016: 57).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hal tersebut dengan judul “Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas, maka fokus permasalahan pada penelitian ini ialah analisis peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19..

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah: mengetahui bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan dalam bimbingan dan konseling khususnya tentang peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19. Serta sebagai acuan dan referensi untuk penelitian yang dilakukan selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa.

Dapat menambah pengetahuan tentang menangani stres belajar serta dampaknya. Sehingga dapat mencegah stres dalam belajar.

b. Bagi guru BK

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan dalam meningkatkan profesionalisme dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.

c. Bagi Sekolah

Dapat dipergunakan sebagai acuan atau bahan pertimbangan untuk memberikan masukan hal memfasilitasi pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.

E. Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dan perbedaan penafsiran, maka beberapa istilah akan ditegaskan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang perlu di jelaskan adalah peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19. Peran guru bimbingan dan konseling dalam hal ini ialah mengerahkan segala upaya sebagai tenaga konselor untuk mencapai sasaran yang diinginkan siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang mengganggu perkembangan/optimalisasi individu siswa serta meningkatkan potensi diri.

Definisi stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Guru Bimbingan Konseling

1. Pengertian Guru Bimbingan Konseling

Guru pembimbing berhubungan erat dengan adanya proses bimbingan. Menurut Winkel (2012: 184), guru bimbingan dan konseling adalah seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada layanan bimbingan konseling. Tenaga ini memberikan layanan-layanan bimbingan dan konseling kepada para siswa dan menjadi konsultan bagi staff sekolah dan orang tua.

Sedangkan menurut Sukardi (2012: 10), guru bimbingan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan profesional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Para guru pembimbing pendidikan bertugas dan bertanggung jawab memberikan bimbingan dan layanan konseling pada peserta didik di satuan pendidikan (sering disebut guru BP/BK atau pembimbing).

Menurut Lumongga (2011: 21), guru bimbingan dan konseling merupakan pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konsling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu konselor juga bertindak sebagai penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai

klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Konselor profesional merupakan seseorang yang dianggap ahli dalam bidang bimbingan konseling serta menguasai berbagai kemampuan keterampilan dan intelektual, serta mampu menampilkan layanan yang unik dan bermakna bagi perkembangan seluruh siswa di sekolah.

Guru pembimbing adalah orang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling. Berlatar belakang pendidikan minimal sarjana strata satu (S1) dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Bimbingan Konseling (BK), atau Bimbingan Penyuluhan (BP). Mempunyai organisasi profesi bernama Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), melalui proses sertifikasi, asosiasi ini memberikan lisensi bagi para konselor (Syaiful, 2012: 10).

Berdasarkan pengertian di atas, maka guru bimbingan konseling adalah seorang guru yang berfungsi sebagai pemberi bimbingan kepada individu atau siswanya, untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat.

Bantuan semacam itu sangat tepat diberikan disekolah, supaya setiap siswa lebih berkembang kearah yang semaksimal mungkin. Dengan demikian bimbingan menjadi bidang layanan khusus dalam keseluruhan kegiatan pendidikan sekolah yang ditangani oleh tenaga-tenaga ahli dalam bidang tersebut.

2. Kompetensi Guru Bimbingan Konseling

Kompetensi adalah seperangkat tindakan yang penuh tanggungjawab yang harus dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu melaksanakan

tugas-tugas dalam bidang tertentu. Menurut Prayitno (2013: 55), dalam Permendiknas No. 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor memberikan batasan siapa itu pemegang profesi konselor atau guru pembimbing, yaitu sarjana Bimbingan dan Konseling (S1 Bimbingan dan Konseling) yang telah menamatkan program PPK. Selain itu di dalam Permendiknas tersebut dikemukakan tujuh belas kompetensi inti, yang oleh karenanya dapat disebut sebagai “Kompetensi Pola 17”. Ketujuh belas kompetensi ini tersebut adalah :

- 1) Kompetensi Paedagogik: a) menguasai teori dan praktis pendidikan. b) mengaplikasikan perkembangan fisiologi dan psikologis serta perilaku konseli atau klien. c) menguasai esensi pelayanan bimbingan dan konseling dalam jalur, jenis, jenjang satuan pendidikan.
- 2) Kompetensi Kepribadian: a) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. b) menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih. c) menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat. d) menampilkan kinerja berkualitas tinggi.
- 3) Kompetensi Sosial: a) mengimplementasikan kolaborasi intern di tempat bekerja. b) berperan dalam organisasi profesi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling. c) mengimplementasikan kolaborasi antarprofesi.
- 4) Kompetensi Profesional. a) menguasai konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan dan masalah klien atau konseli. b) menguasai kerangka teoritik dan praksis bimbingan dan konseling. c) merancang program bimbingan dan konseling. d) mengimplementasikan program bimbingan dan

konseling yang komprehensif. e) menilai proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling f) memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika profesional. g) menguasai konsep dan praksis penelitian dalam bimbingan dan konseling.

Rumusan standar kompetensi konselor telah dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor. Menurut Asmani (2010: 157), ada empat kompetensi pendidikan sebagaimana tertuang dalam PP 19/2015, maka rumusan kompetensi akademik dan profesional konselor dapat dipetakan dan dirumuskan ke dalam kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional sebagai berikut:

1) Kompetensi Paedagogik. Kompetensi utama yang harus dimiliki guru agar pembelajaran yang dilakukan efektif dan dinamis adalah kompetensi pedagogis. Guru harus belajar secara maksimal untuk menguasai kompetensi pedagogis ini secara teori dan praktik. Dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir a dikemukakan bahwa kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Kompetensi pedagogik dalam layanan bimbingan dan konseling mencakup:

1) Menguasai teori dan praksis pendidikan, dengan rincian: a) menguasai ilmu pendidikan dan landasan keilmuannya, b) mengimplementasikan prinsip-prinsip pendidikan dan proses pembelajaran, c) menguasai landasan budaya dalam praksis pendidikan.

- 2) Mengaplikasikan perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseling, dengan rincian: a) mengaplikasikan kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu terhadap sasaran pelayanan BK dalam upaya pendidikan, b) mengaplikasikan kaidah-kaidah kepribadian, individualitas dan perbedaan konseli terhadap sasaran pelayanan BK dalam upaya pendidikan, c) mengaplikasikan kaidah-kaidah belajar terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan, d) mengaplikasikan kaidah-kaidah keberbakatan terhadap sasaran pelayanan BK dalam upaya pendidikan, e) mengaplikasikan kaidah-kaidah kesehatan mental terhadap sasaran pelayanan BK dalam upaya pendidikan.
- 3) Menguasai esensi pelayanan BK dalam jalur, jenis, dan jenjang satuan pendidikan, dengan rincian: a) menguasai esensi BK pada satuan jalur pendidikan formal, nonformal dan informal, b) menguasai esensi BK pada satuan jenis pendidikan umum, kejuruan, keagamaan, dan khusus, c) menguasai esensi BK pada satuan jenjang pendidikan usia dini, dasar dan menengah, serta tinggi.

2) Kompetensi Kepribadian

Dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (2) butir b, dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Kompetensi kepribadian dalam layanan bimbingan konseling mencakup:

- a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan rincian: (1) menampilkan kepribadian yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) konsisten dalam menjalankan kehidupan beragama dan toleran terhadap pemeluk agama lain, (3) berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur.
- b) Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih, dengan rincian: (1) mengaplikasikan pandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual, bermoral, sosial, individual, dan berpotensi, (2) menghargai dan mengembangkan potensi positif individu pada umumnya dan konseli pada khususnya, (3) peduli terhadap kemaslahatan manusia pada umumnya dan konseli pada khususnya, (4) menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia sesuai dengan hak asasinya, (5) toleran terhadap permasalahan konseli, (6) bersikap demokratis.
- c) Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, dengan rincian: (1) menampilkan kepribadian dan perilaku yang terpuji (seperti berwibawa, jujur, sabar, ramah, dan konsisten), (2) menampilkan emosi yang stabil, (3) peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan, (4) menampilkan toleransi tinggi terhadap konseli yang menghadapi stres dan frustrasi.
- d) Menampilkan kinerja berkualitas tinggi, dengan rincian: (1) menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif, dan produktif, (2) bersemangat,

berdisiplin, dan mandiri, (3) berpenampilan menarik dan menyenangkan, (4) berkomunikasi secara efektif.

3) Kompetensi Sosial

Guru adalah manusia teladan. Sikap dan perilaku menjadi cermin masyarakat. Maka, dalam kehidupan sehari-hari, guru harus mempunyai kompetensi sosial. Guru sebagai bagian dari manusia memerlukan kecakapan sosial yang fleksibel dalam membangun kehidupan di tengah masyarakat. Dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir d dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan kompetensi sosial adalah kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua atau wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi sosial dalam layanan BK mencakup:

- a) Mengimplementasikan kolaborasi intern di tempat bekerja, dengan rincian:
 - (1) memahami dasar, tujuan, organisasi, dan peran pihak-pihak lain (guru, wali kelas, pimpinan sekolah atau madrasah) di tempat kerja, (2) mengomunikasikan dasar, tujuan, dan kegiatan pelayanan BK kepada pihak-pihak lain di tempat kerja, (3) bekerja sama dengan pihak-pihak terkait di dalam tempat bekerja (seperti guru, orang tua, tenaga administrasi).
- b) Berperan dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling, dengan rincian: (1) memahami dasar, tujuan, dan AD atau ART organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri dan profesi, (2)

menaati kode etik profesi BK, (3) aktif dalam organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri dan profesi.

- c) Mengimplementasikan kolaborasi antar profesi, dengan rincian: (1) mengomunikasikan aspek-aspek profesional BK kepada organisasi profesi lain, (2) memahami peran organisasi profesi lain dan memanfaatkannya untuk suksesnya pelayanan BK, (3) bekerja dalam tim bersama tenaga profesional dan profesional profesi lain, (4) melaksanakan referral kepada ahli profesi lain sesuai dengan keperluan.

4) Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional adalah penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam mencakup penguasaan materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuannya secara filosofis. Kompetensi ini juga disebut dengan bidang studi keahlian. Kompetensi profesional dalam layanan BK mencakup:

- a) Menguasai konsep dan praksis penilaian (asasmen) untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah konseling, dengan rincian: (1) menguasai hakikat assessment, (2) memilih teknik assessment sesuai dengan kebutuhan pelayanan BK, (3) menyusun dan mengembangkan instrument assessment untuk keperluan bimbingan dan konseling, (4) mengadministrasikan assessment untuk mengungkapkan masalah-masalah, (5) memilih dan mengadministrasikan teknik assessment pengungkapan kemampuan dasar dan kecenderungan pribadi konseli, (6) memilih dan mengadministrasikan instrumen untuk mengungkapkan kondisi aktual konseli berkaitan dengan lingkungan, (7) mengakses data dokumentasi

tentang konseli dalam pelayanan BK, (8) menggunakan hasil assessment dalam pelayanan bimbingan dan konseling, (9) menampilkan tanggung jawab profesional dalam praktik assessment.

- b) Menguasai kerangka teoritik dan praksis BK, dengan rincian: (1) mengaplikasikan hakikat pelayanan BK, (2) mengaplikasikan arah profesi BK, (3) mengaplikasikan dasar-dasar pelayanan BK, (4) mengaplikasikan pelayanan BK sesuai kondisi dan tuntutan wilayah kerja, (5) mengaplikasikan pendekatan atau model atau jenis pelayanan dan kegiatan pendukung BK, (6) mengaplikasikan dalam praktik format pelayanan BK.
- c) Merancang program bimbingan konseling, dengan rinci: (1) menganalisis kebutuhan konseling, (2) menyusun program BK yang berkelanjutan berdasar kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan, (3) menyusun rencana pelaksanaan program BK, (4) merencanakan sarana dan biaya penyelenggaraan program BK.
- d) Mengimplementasikan program BK yang komprehensif, dengan rincian: (1) melaksanakan program bimbingan dan konseling, melaksanakan pendekatan kolaboratif dalam pelayanan BK, memfasilitasi perkembangan akademik, karier, personal, dan sosial konseli, (4) mengelola sarana dan biaya program BK.
- e) Menilai proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling, dengan rincian: (1) melakukan evaluasi hasil, proses, dan program BK, (2) melakukan penyesuaian proses pelayanan BK, (3) menginformasikan hasil pelaksanaan evaluasi pelayanan BK kepada pihak terkait, (4)

menggunakan hasil pelaksanaan evaluasi untuk merevisi dan mengembangkan program BK.

- f) Memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika professional, dengan rincian: (1) memahami dan mengelola kekuatan dan keterbatasan pribadi dan profesional, (2) menyelenggarakan pelayanan sesuai dengan kewenangan dan kode etik profesional konselor, (3) mempertahankan objektivitas dan menjaga agar tidak larut dengan masalah konseling, (4) melaksanakan referral sesuai dengan keperluan, (5) peduli terhadap identitas profesional dan pengembangan profesi, (6) mendahulukan kepentingan konseli dari pada kepentingan pribadi konselor, (7) menjaga kerahasiaan konseli.
- g) Menguasai konsep dan praksis penelitian dalam BK, dengan rincian: (1) memahami berbagai jenis dan metode penelitian, (2) mampu merancang penelitian BK, (3) melaksanakan penelitian bimbingan dan konseling, (4) memanfaatkan hasil penelitian dalam BK dengan mengakses jurnal pendidikan, dan BK.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kompetensi seorang guru bimbingan konseling maka dapat disimpulkan bahwa kompetensi yang harus dimiliki oleh guru bimbingan konseling ada empat yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan professional.

3. Peran Guru Bimbingan Konseling

Peran memiliki artian sebagai suatu hal yang menjadi bagian/ memegang peranan vital terutama dalam terjadinya suatu hal/ peristiwa. Peran dapat

membimbing seseorang dalam berperilaku, karena fungsi peran sendiri. Menurut Narwoko (2011: 120), dijabarkan sebagai berikut, yaitu : 1) memberi arah pada proses sosialisasi, 2) pewarisan tradisi, kepercayaan, nilai-nilai, norma-norma dan pengetahuan, 3) dapat mempersatukan kelompok atau masyarakat, 4) menghidupkan sistem pengendali dan kontrol sehingga dapat melestarikan kehidupan masyarakat. Setiap kali melakukan proses konseling, hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat menerima segala kondisi yang melekat pada klien secara apa adanya. Guru bimbingan dan konseling harus dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung agar peran sebagai konselor sebagai posisi pihak yang membantu berada pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien. Lesmana (2013: 20), membuat dan mengadaptasi tulisan Baruth dan Robinson III, yaitu sebagai berikut : 1) untuk mencapai sasaran interpersonal dan intrapersonal, 2) mengatasi divisit pribadi dan kesulitan perkembangan, 3) membuat keputusan dan memikirkan rencana tindakan untuk perubahan dan pertumbuhan, 4) meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Peran guru bimbingan dan konseling dalam hal ini ialah mengerahkan segala upaya sebagai tenaga konselor untuk mencapai sasaran yang diinginkan siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang mengganggu perkembangan/optimalisasi individu siswa serta meningkatkan potensi diri. Dalam segi agama dan ruhani, guru bimbingan dan konseling memiliki peran, esensi dari konseli Islami pada dasarnya adalah membimbing individu agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan fitrah yang dimilikinya.

Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor terkait dengan pengembangan diri siswa yang sesuai dengan kebutuhan, potensi bakat, minat dan kepribadian siswa disekolah. Adapun tugas-tugas yang dimiliki oleh seorang guru bimbingan dan konseling atau konselor yang ditemukan oleh Salahudin (2010: 206) antara lain: 1) mengadakan penelitian ataupun observasi terhadap situasi atau keadaan sekolah, baik mengenai peralatan, tenaga, penyelenggara maupun aktivitas-aktivitas lainnya, 2) kegiatan penyusunan program dalam bidang bimbingan pribadi sosial, bimbingan belajar, bimbingan karirserta semua jenis layanan termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 12 jam, 3) kegiatan melaksanakan dalam pelayanan bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir serta semua jenis layanan termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 18 jam, 4) kegiatan evaluasi pelaksanaan layanan dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir serta semua jenis layanan termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 6 jam, 5) menyelenggarakan bimbingan terhadap siswa, baik yang bersifat preventif, perservatif maupun yang bersisifat korektif atau kuratif, dan 6) sebagaimana guru mata pelajaran, guru pembimbing atau konselor yang membimbing 150 orang siswa dihargai sebanyak 18 jam, sebaliknya dihargai sebagai bonus.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai peran guru bimbingan dan konseling sangat maka dapat disimpulkan bahwa diperlukan keberadaannya sebagai penunjang proses belajar dan termasuk penyesuaian diri siswa, tugas guru BK merupakan tugas yang sangat berat, oleh karena itu untuk melaksanakannya diperlukan adanya sikap profesional dari guru BK. Tugas guru bimbingan dan

konseling /konselor terkait dengan pengembangan diri siswa yang sesuai dengan kebutuhan, potensi bakat, minat dan kepribadian siswa disekolah.

Adapun peran guru bimbingan dan konseling merujuk pada fungsi yang harus dijalankan sebagai guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan bimbingan, antara lain guru bimbingan sebagai motivator, director, inisiator, fasiliator, mediator, dan evaluator (Sardiman, 2016: 57). Supaya lebih jelas, berikut pengertian dari:

- 1) Motivator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai motivator adalah guru bimbingan dan konseling memberikan dorongan motivasi untuk menumbuhkan aktivitas dan kreativitas. Peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan motivasi untuk siswa baru dapat menjadikan siswa tersebut semangat dalam mendinamisasikan potensi yang dimiliki siswa dan siswa dapat berkembang sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan oleh siswa baru tersebut.
- 2) Director. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai director adalah mengarahkan siswa terkait manajemen diri, terkait kebiasaan, tugas-tugas dan pada perilaku yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Pemberian arahan oleh guru bimbingan dan konseling dilakukan pada saat konseling individu, konseling kelompok dan bimbingan kelompok.
- 3) Inisiator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai inisiator yaitu guru bimbingan dan konseling mempunyai ide-ide, kreatif, seperti mempertemukan siswa baru dengan siswa lain, misalnya guru bimbingan dan konseling berangkat pagi-pagi untuk melaksanakan shalat dhuha dan mengaji bersama,

sehingga perilaku yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dapat dicontoh oleh para siswa baru. Ide kreatif yang diaplikasikan oleh guru bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa baru saat bimbingan klasikal dan pada saat shalat dhuha dan mengaji.

- 4) Fasilitator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator, yaitu memberikan kemudahan kepada siswa untuk berkonsultasi, memberikan fasilitas suasana yang menyenangkan pada saat kegiatan bimbingan berlangsung, sehingga kegiatan bimbingan dapat berlangsung secara efektif. Karena siswa baru tersebut berasal dari latar belakang sekolah yang berbeda, jadi siswa belum sepenuhnya mengetahui tentang Bimbingan dan Konseling dan tindakan guru bimbingan dan konseling yang sebenarnya, sehingga siswa diberikan kemudahan dalam berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling, agar tidak salah dalam memahami peran guru bimbingan dan konseling.
- 5) Mediator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai mediator adalah guru bimbingan dan konseling menjadi penengah diantara siswa yang berselisih dan guru bimbingan dan konseling juga menjadi penyedia media dalam kegiatan bimbingan. Guru bimbingan dan konseling sebagai mediator bagi siswa baru yang sedang berselisih, karena siswa tersebut membutuhkan penengah untuk menyelesaikan perselisihan diantara siswa. Misalnya perselisihan antara siswa kelas fullday dan boarding, atau perselisihan diantara siswa dengan orang tuanya. Sehingga permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan adanya penengah diantara mereka.

6) Evaluator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai evaluator adalah guru bimbingan dan konseling mempunyai otoritas untuk memberikan penilaian kepada siswa terhadap perkembangan kepribadian perilaku siswa, baik ketika proses pembelajaran dan keseharian siswa ketika berada di asrama dan di lingkungan sekolah. Sehingga guru bimbingan dan konseling dapat terlibat dalam menentukan keberhasilan atau tidak. Guru bimbingan dan konseling sebagai evaluator ditujukan untuk menilai siswa baru, karena tiap siswa mempunyai kepribadian yang berbeda-beda. Perkembangan kepribadian siswa disekolah dan asrama juga berbeda, sehingga siswa baru perlu untuk evaluasi dalam perilaku kepribadiannya agar siswa dapat berkembang dengan baik sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan.

Menurut Lumonga, (2011: 334), guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam pendidikan. Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas, fungsi dan peran tersendiri dan saling mendukung dalam tatanan pendidikan. Peran guru bimbingan dan konseling, membantu siswa dalam proses pengambilan keputusan diri, memahami diri, menerima diri, mengarahkan diri, mengenal lingkungan dunia dan masa depannya, merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab serta membantu siswa mengambil keputusan arah studi lanjutan yang tepat dengannya dan mengembangkan potensi yang dimiliki juga merupakan pelayanan bimbingan konseling.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan konseling adalah sebagai motivator, sebagai director, sebagai inisiator,

sebagai fasilitator, sebagai mediator, dan sebagai evaluator. Peran guru bimbingan konseling inilah yang dijadikan sebagai indikator dalam penelitian ini.

B. Stress Belajar

1. Pengertian Stres Belajar

Stres menurut Gregson (2015: 44) dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi yang dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Smith (dalam Rober, 2015: 80) menyatakan bahwa stres disebabkan oleh hal apapun yang membuat individu tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Stres sering didapatkan pemahaman yang negatif, padahal tidak selalu stres dibutuhkan dalam jumlah yang cukup untuk memungkinkan individu bisa menjadi produktif.

Pendapat lain menurut Siswanto (2017: 57) bahwa stres sendiri terjadi bila individu mengalami ilustrasi yang berkepanjangan. Dasopang dan Aprida (2017: 336) menyatakan bahwa teori belajar Gagne, yaitu teori belajar yang merupakan perpaduan antara behaviorisme dan kognitivisme. Belajar merupakan sesuatu yang terjadi secara alamiah, akan tetapi hanya terjadi dengan kondisi tertentu. Yaitu kondisi internal yang merupakan kesiapan peserta didik dan sesuatu yang telah dipelajari, kemudian kondisi eksternal yang merupakan situasi belajar yang secara sengaja diatur oleh pendidik dengan tujuan memperlancar proses belajar.

Menurut Slameto (dalam Suroso, 2017: 189) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pendapat lain tentang belajar menurut Skinner (dalam Hanafy, 2014: 68) adalah menciptakan kondisi peluang dengan penguatan (reinforcement), sehingga individu akan bersungguh-sungguh dan lebih giat belajar dengan adanya ganjaran (funnishment), dan pujian (rewards) dari guru atas hasil belajarnya.

Arifin (2018:70) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Fauzan dan Istiana (2016:4) menyatakan bahwa stres belajar adalah sebuah tingkah laku yang maladaptif karena apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan belajar

Pendapat lain tentang stres belajar menurut Hawari (dalam Hasibuan, 2019: 129) bahwa bentuk dari stres dilingkungan pendidikan adalah merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil. Sarafino (dalam Ifdil, 2018: 41) menyatakan bahwa stres yang dialami

oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Esensi stres belajar menurut Looker (dalam Hasibuan, 2019: 129) merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan belajar dilingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar. Sedangkan menurut Alvin (dalam Nursalim, 2014: 2) stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan.

Dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah tekanan-tekanan psikofisik pada individu yang berhubungan dengan belajar, berupa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, kecewa, dan merasa gurunya tidak adil. Stres belajar juga memiliki pengaruh yang sangat penting dalam perkembangan individu. Individu yang memiliki stres belajar yang baik mampu mengontrol tekanan-tekanan stres pada dirinya sendiri, lebih siap dalam menghadapi tantangan stres belajar dikemudian hari.

2. Ciri-ciri Stres Belajar

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Prasastisiwi (dalam Hariastuti, 2020: 757) beberapa siswa yang mengalami stres dalam bidang akademik memiliki ciri meliputi tidak dapat berkonsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar, mudah merasa resah dan tidak tenang, berkeringat secara berlebihan

dalam kondisi normal, mudah pusing ketika berfikir, pesimis, cenderung pasif dalam diskusi kelompok dan sukar mengingat materi yang dipelajari.

Suwendra, (2014: 17) menyatakan umumnya ketika seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala stres yaitu gejala fisiologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh, gejala psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala berperilaku atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku. Sedangkan menurut Fauzan (2016: 2) bahwa gejala tersebut dapat dilihat dengan adanya perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik, misalnya individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya. Sedangkan perubahan psikis yang berwujud secara emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala emosi antara lain marah-marah, mudah tersinggung, gejala intelektual antara lain mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi dan gejala interpersonal antara lain kepercayaan pada orang lain menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain.

Zuroida, (2020: 3) menyatakan bahwa ciri-ciri anak yang mulai mengalami stres belajar ialah anak mulai merasa jenuh atau bosan yang disebabkan karena hilangnya motivasi dan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan diantaranya merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti gangguan pada usus dan perut kembung selain itu gangguan-gangguan lain seperti perasaan tidak

dapat santai, jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung, perasaan tegang pada otot-otot.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur dari stres belajar antara lain:

Gejala fisiologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh, misalnya : mudah pusing ketika berfikir, mudah merasa resah, berkeringat secara berlebihan dalam kondisi normal, mudah lelah dan merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti gangguan pada usus dan perut kembung

Gejala psikologis atau perubahan-perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala berperilaku atau perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku, misalnya : pesimis, cenderung pasif dalam diskusi kelompok dan sukar mengingat materi yang dipelajari, hilangnya motivasi dan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar

Yusuf (dalam Suwendra, 2014: 54) menyebutkan faktor- faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Sedangkan menurut Yusuf (2018:122) bahwa faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

Stressor fisik-biologis, seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik/ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

Stressor psikologis, seperti: negative thinking atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

Stressor sosial: (1) iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (seperti: suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obat terlarang), sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota keluarga merangkap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah; (2) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari; (3) iklim lingkungan, seperti maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan, dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas/dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah di mana-mana) atau

kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar menurut Nursalim dan Nurul (2014:3) adalah : a) ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu, b) terlalu banyak tanggung jawab atau sebaliknya, c) tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas, d) merasa bosan, e) tidak mendapat dukungan, f) ketidakmampuan seorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru, g) tekanan persaingan di sekolah, h) kebutuhan untuk diterima yang berlebihan. misalnya, ingin disukai guru atau teman, i) gangguan lingkungan atau fisik. Seperti suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya, j) penyesuaian diri dengan orang atau situasi-situasi baru, misalnya pindah sekolah atau rumah, k) banyaknya kegiatan yang membuat sibuk, misalnya, les, ekstrakurikuler, dan hobi

Jadi kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar dari beberapa tokoh diatas adalah

- 1) Individu itu sendiri. Ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu, tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas kebutuhan untuk diterima yang berlebihan, dan banyaknya kegiatan yang membuat sibuk, misalnya: les, ekstrakurikuler, dan hobi
- 2) Keluarga. Tidak mendapat dukungan, ketidakmampuan seorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru
- 3) Lingkungan. Tekanan persaingan di sekolah, gangguan lingkungan atau fisik. Seperti suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya.

C. Kerangka Pemikiran

Pandemi Covid-19 membuat kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2020: 137) menyatakan bahwa dari 344 siswa 552, 6% diantaranya mengaku semangat belajarnya menurun selama pembelajaran daring. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020: 52) dengan 74 informan yang merupakan siswa sekolah menengah atas di Indonesia menyatakan bahwa pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan.

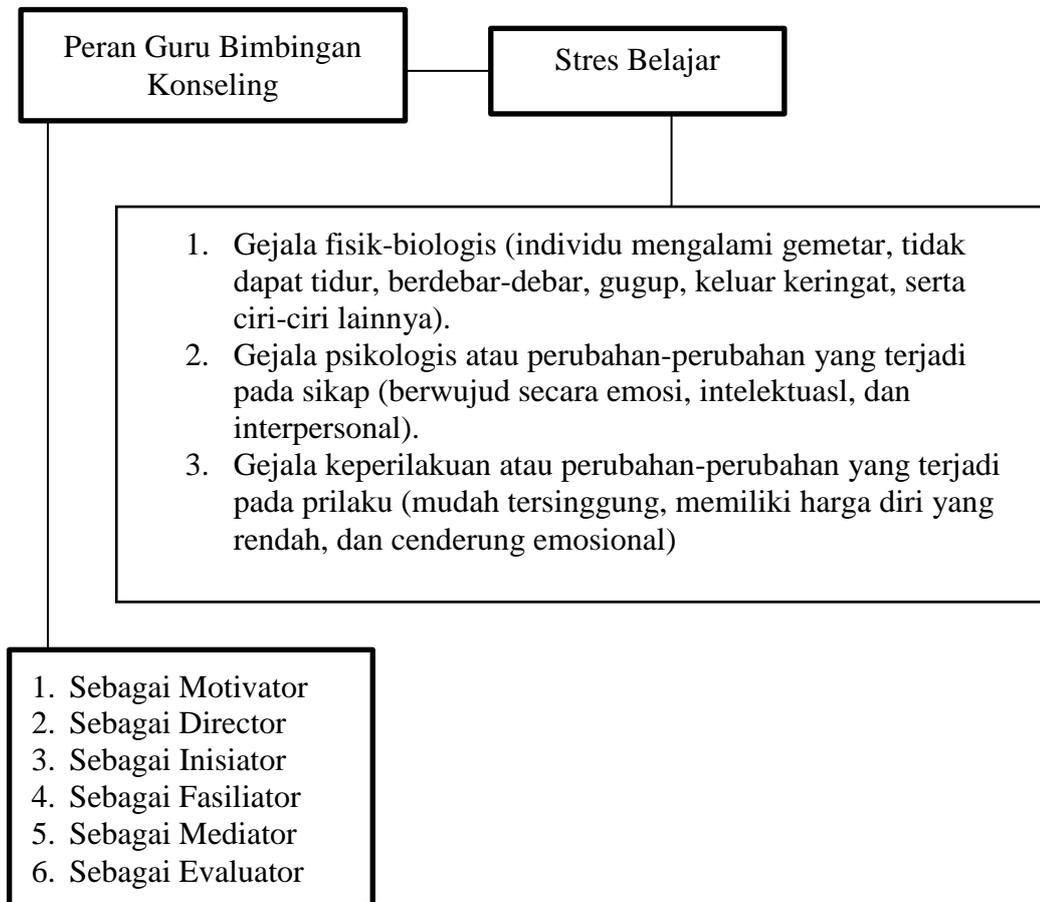
Pembelajaran jarak jauh dilakukan dengan ketentuan belajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh, siswa belajar secara mandiri, siswa dituntut untuk beradaptasi dengan mengoperasikan smartphone dengan berbagai fasilitas belajar agar mampu meminimalisir hambatan belajar dan Aktivitas di sekolah tidak boleh secara tatap muka.

Menurut Palupi (2020: 19) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Pembelajaran jarak jauh membuat dampak bagi siswa dalam belajarnya yaitu pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan, kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapan dalam menghadapi tingkat berikutnya, siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal siswa tidak bisa mempelajari materi motivasi belajar menurun dan siswa merasa pemahaman yang kurang terhadap

materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan dan menimbulkan kecemasan.

Menurut Mulyadi (2019: 149), untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik, maka peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk mengembangkan, pembinaan dan pemecahan masalah bagi peserta didik. Peran guru bimbingan dan konseling dalam hal ini ialah mengerahkan segala upaya sebagai tenaga konselor untuk mencapai sasaran yang diinginkan siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang mengganggu perkembangan/optimalisasi individu siswa serta meningkatkan potensi diri.

Adapun peran guru bimbingan dan konseling merujuk pada fungsi yang harus dijalankan sebagai guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan bimbingan, antara lain guru bimbingan sebagai motivator, director, inisiator, fasiliator, mediator, dan evaluator (Sardiman, 2016: 57). Berikut dapat dilihat pada bagan kerangka berpikir:



Gambar 2.1
Kerangka Pemikiran

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.. Untuk memperoleh hasil tersebut peneliti melakukan pengkajian secara mendalam tentang masalah tersebut. Berdasarkan jenis masalah yang diteliti penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Dalam penelitian kualitatif, data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Data yang terkumpul setelah dianalisis selanjutnya dideskripsikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain (Sugiyono. 2017: 7).

Menurut Sugiyono (2016: 8) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Moleong (2017: 6) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi,

tindakan, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Pada penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Creswell (2015: 135) mengemukakan, penelitian studi kasus adalah pendekatan kualitatif yang penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer atau beragam sistem terbatas, melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi. Dalam penelitian ini, jenis penelitian studi kasus dipilih karena ingin mengetahui bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19. Hal tersebut yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih dalam dan kompleks mengenai, bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.

B. Lokasi dan Latar Penelitian

Penelitian yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19.” yang dilaksanakan di SMA Bustanul Ulum Bumiayu Kabupaten Brebes. Penelitian ini sarasannya adalah guru bimbingan konseling dan siswa di SMA Bustanul Ulum Bumiayu Kabupaten Brebes. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 6 Desember 2021. Agar penelitian berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti, adapun rencana kegiatan yang akan dilaksanakan oleh peneliti diantaranya yaitu:

Tabel. 3.1
Jadwal Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	Wawancara Guru BK	7 Desember 2021
2	Wawancara Guru Kelas	10 Desember 2021
3	Wawancara Siswa 1	12 Desember 2021
4	Wawancara Siswa 2	14 Desember 2021
5	Dokumentasi	15 Desember 2021

C. Data, Sumber Data dan Instrumen Penelitian

1. Data

Menurut Sugiyono (2015: 193-194), prosedur pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai *sumber*, dan berbagai *cara*. Bila dilihat dari *setting*-nya, data dapat dikumpulkan dalam *setting* alamiah (*natural setting*). Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber skunder, sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan data skunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), dan observasi (pengamatan).

2. Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland (dalam Moleong 2017:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data-data seperti dokumen dan lain-lain. Dalam penelitian ini, data diperoleh dari

berbagai sumber. Sumber data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini berasal dari hasil observasi, wawancara semi terstruktur, dan analisis dokumentasi berupa foto responden saat melakukan kegiatan.

Dalam penelitian kualitatif ini, data diperoleh melalui observasi secara langsung di lapangan dengan mengumpulkan informasi melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian dan subjek pendukung di sekolah. Berikut adalah sumber data yang dijadikan peneliti sebagai responden, antara lain:

Tabel 3.2
Sumber Data

No	Sumber Data	Jumlah (Orang)
1.	Guru BK	1
2.	Guru Kelas	1
3.	Siswa	2
	Jumlah	4

3. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen untuk mengumpulkan data penelitian adalah peneliti sendiri. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif dilakukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung (*emergent sampling design*) menurut (Sugiyono 2016:219). Sumber data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini berasal dari hasil observasi dan wawancara yang mendalam, serta analisis dokumentasi. Sumber data diperoleh secara langsung dari informasi guru BK dan siswa.

D. Prosedur pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dapat dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data

lebih banyak pada observasi berperan serta (*Participan observation*) wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi (Sugiyono, 2016: 225). Prosedur pengumpulan yang menggunakan manusia sebagai instrumennya, mulai dari teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi berupa foto saat subyek sedang melakukan kegiatan.

1. Observasi

Observasi atau pengamatan menurut Guba dan Lincoln (dalam Moleong 2017:174), bahwa pengamatan didasarkan pada pengalaman secara langsung. Pengamatan juga memungkinkan melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagainya yang terjadi pada keadaan sebenarnya, mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proposisi maupun pengetahuan yang langsung diperoleh dari data. Jadi penggunaan pengamatan ialah pengamatan mengoptimalkan kemampuan peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku, kebiasaan, dan sebagainya, serta pengamatan memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subjek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data, dan pengamatan memungkinkan pembentukan pengetahuan yang diketahui bersama, baik dari pihaknya maupun pihak subjek.

2. Wawancara

Menurut Moleong (2017: 186), wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara ada

beberapa macam seperti yang diungkapkan oleh Sutrisno Hadi (Sugiyono, 2015: 194) dan dapat dilakukan secara *terstruktur* maupun *tidak terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.

Proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur, yaitu nantinya peneliti akan menyiapkan terlebih dahulu instrumen wawancara atau pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan pada ketiga subjek, yang bertujuan untuk mengungkap permasalahan subjek secara lebih mendalam dengan cara meminta pendapat atau ide-ide dari keenam subjek tersebut.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2016: 82).

E. Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data digunakan untuk mengetahui kebenaran suatu data. Setelah data yang ada dianalisis sampai ditemukan jawaban dari pertanyaan penelitian, selanjutnya memeriksa keabsahan temuan. Untuk menentukan keabsahan temuan diperlukan teknik pemeriksaan. Menurut Sugiyono (2016: 121)

dalam penelitian kualitatif uji keabsahan data meliputi uji *credibility* (validasi internal), *transferability* (validasi eksternal), *dependability* (realibilitas), dan *confirmability* (obyektivitas).

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016: 117). Uji keabsahan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *credibility* (validasi internal). Ada bermacam-macam cara pengujian kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan *member check*. Uji kredibilitas yang dipilih adalah triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

Ada tiga macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan untuk mencapai keabsahan (Sugiyono, 2016: 127) yaitu: triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Namun yang peneliti gunakan yaitu Triangulasi Sumber.

Triangulasi sumber yaitu triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini yaitu pengumpulan data yang telah diperoleh dari guru BK dan tiga siswa. Dari keenam data tersebut nantinya akan didapatkan hasil yang tidak bisa dirata-rata seperti halnya penelitian kuantitatif. Akan tetapi dari hasil ketiga sumber data tersebut nantinya akan dideskripsikan dan dikategorikan

mana pandangan yang sama dan tidak sama dari yang didapat keenam sumber data. Data yang telah dianalisis oleh peneliti nantinya akan menghasilkan data yang telah menjadi kesimpulan yang didapat dari keenam sumber tersebut.

F. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2016: 244).

Miles dan Huberman (Sugiyono, 2016: 246) menegaskan, bahwa dalam penelitian kualitatif data yang terkumpul melalui berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda-beda, seperti interview, observasi, kutipan, dan dari dokumen, catatan-catatan melalui tape, terlihat lebih banyak berupa kata-kata dari pada angka. Oleh karena itu, data tersebut harus "diproses" dan dianalisis sebelum dapat digunakan. Aktivitas dalam analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

Aktivitas dalam analisis data yaitu pengumpulan data. *Data resuction* atau reduksi data, data *display* atau penyajian data dan *conclusion drawing/verification* atau kesimpulan.

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Semakin lama penelitian dilapangan maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data, mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

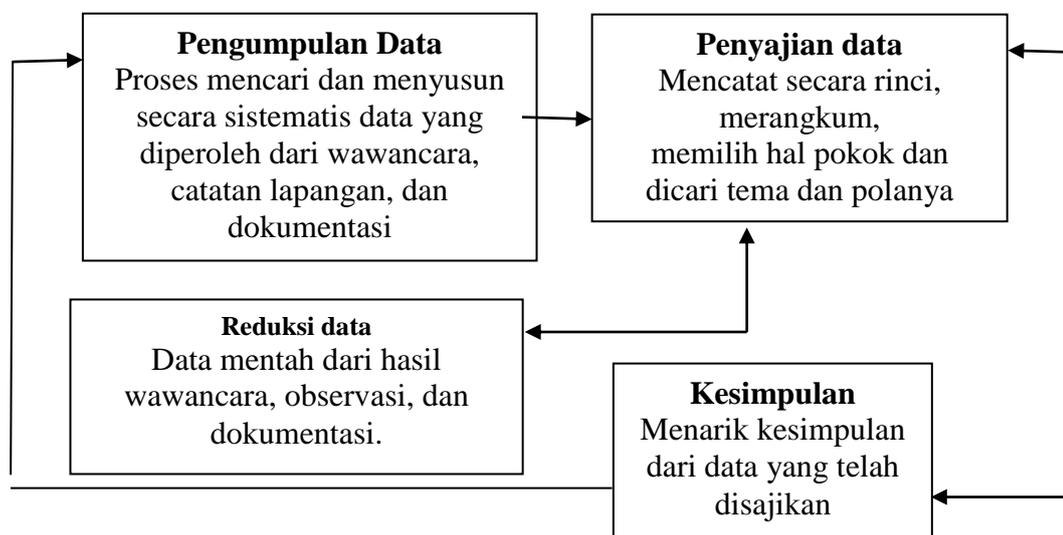
2. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)

Langkah ketiga yang akan peneliti lakukan adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang dikemukakan masih bersifat sementara dan dapat berubah apabila ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga diteliti menjadi jelas. Hal tersebut

dilakukan untuk memperoleh hasil yang kredibel serta valid dan dapat menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan.



Gambar 3.1 Analisis Data *Interactive* model (Sumber :Sugiyono, 2016: 247)

G. Tahap penelitian

Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Tahap-tahap mengidentifikasi adanya permasalahan yang signifikan untuk dipecahkan melalui penelitian deskriptif, tahapan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap pra lapangan, yaitu meliputi kegiatan penentuan fokus penelitian, tujuan penelitian, melakukan studi pustaka, teori dan disiplin ilmu, peninjauan dengan konteks penelitian mencakup observasi awal ke lapangan dalam hal ini adalah SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu, penyusunan proposal penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengurus perizinan penelitian kepada subyek penelitian.

2. Tahap kegiatan lapangan, tahap ini meliputi pengumpulan data-data yang terkait dengan fokus penelitian yaitu peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.
3. Tahap analisis data, tahap ini meliputi kegiatan mengolah dan mengorganisir data yang diperoleh melalui observasi partisipan, wawancara mendalam dan dokumentasi, setelah itu dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti. Selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data dan metode yang digunakan untuk memperoleh data sebagai data yang valid, sebagai dasar dan bahan untuk pemberian makna atau penafsiran data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.
4. Tahap penulisan laporan, tahap ini meliputi kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan sebagai perbaikan menjadi lebih baik sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian.
5. Langkah terakhir adalah melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan untuk mengadakan laporan penelitian yang relevan atau ujian skripsi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses pengolahan data, peneliti menggunakan beberapa metode untuk mengumpulkan data, agar saling mendukung dan saling melengkapi antara satu metode dengan metode lainnya. Hal ini dilakukan supaya mendapat data secara lengkap dan valid. Adapun metode yang digunakan dalam metode ini adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi, kemudian data observasi dan wawancara diolah dan dianalisis secara deskriptif kualitatif.

A. Hasil Penelitian

1. Data Lokasi Penelitian

Penelitian yang berjudul “analisis peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar siswa di masa pandemi Covid 19.

2. Data Subjek Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian, maka subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah guru BK, guru kelas dan dua siswa, yang menggunakan mengalami stres belajar, yaitu siswa 1, dan siswa 2. Data yang telah didapat oleh peneliti diberi kode agar memudahkan pada saat peneliti mengklasifikasikan dan mengkode sesuai kategori berdasarkan hasil penelitian di lapangan dengan pengkodean terbuka seperti berikut ::

Tabel 4. 1
Koding Peran Guru Bimbingan Konseling

No	Peran Guru Bimbingan Konseling	Koding
1	Motivator	MV
2	Director	D
3	Inisiator	I
4	Fasiliator	F
5	Mediator	MD
6	Evaluator	E

a) Wawancara dengan Guru BK

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK dapat diperoleh bahwa peran guru BK di SMA SMA Bustanul Ulum Bumiayu adalah memberikan dorongan motivasi untuk menumbuhkan aktivitas dan kreativitas. Peran guru BK dalam memberikan motivasi untuk semua siswa tidak hanya untuk siswa yang mengalami stres belajar. Dengan menumbuhkan motivasi siswa diharapkan siswa dapat berkembang sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan oleh siswa baru tersebut (MV+).

Selanjutnya guru BK mengarahkan siswa terkait manajemen diri, terkait kebiasaan, tugas-tugas dan pada perilaku yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Pemberian arahan oleh guru bimbingan dan konseling dilakukan pada saat konseling individu, konseling kelompok dan bimbingan kelompok (D+). Guru BK mempunyai ide-ide, kreatif, seperti mempertemukan siswa baru dengan siswa lain, misalnya guru BK

pada saat wawancara terlihat guru BK lain sedang mendamaikan siswa yang sedang berkelahi atau bermasalah karna tersinggung oleh temannya (**I+**). Di SMA SMA Bustanul Ulum Bumiayu juga mempunyai fasilitas yang sangat memadai khususnya pada ruangan bimbingan konseling, di mana terdapat ruang khusus untuk konseling individu maupun kelompok (**F+**).

Dijumpai guru BK sedang melakukan panggilan kepada orang tua siswa yang didampingi oleh wali kelas karna berkaitan dengan absensi pembelajaran jarak jauh (**MD+**). Guru BK di SMA SMA Bustanul Ulum Bumiayu juga memiliki berkas yang sangat lengkap mengenai permasalahan siswa atau prestasi yang dimiliki siswa, berkas tersebut dijadikan sebagai penilaian kepada siswa terhadap perkembangan kepribadian perilaku siswa, baik ketika proses pembelajaran dan keseharian siswa ketika berada di lingkungan sekolah (**E+**).

Guru BK emberikan pelayanan khusus untuk siswa yang megalami stres belajar untuk memantau permasalahan secara berskala, dan guru BK mengusahakan jauh lebih terbuka kepada siswa yang mengalami stres belajar tersebut (**MV+**), karena apabila siswa yang mengalami stres belajar tidak diberikan pelayanan secara khusus, yang kami akukan sebagai guru BK, siswa tidak mau menceritakan atau curhat permasalahan yang sedang dialaminya kepada guru BK dan berdampak kepada proses belajar dan berdampak pula kepada perubahan-perubahan kepribadian siswa menjadi hal-hal yang negatif nantinya (**I+**).

Di SMA Bustanul Ulum Bumiayu, memfasilitasi ruangan konseling individu, ruangan ini dapat digunakan untuk pelayanan siswa yang mengalami permasalahan stres belajar dan bukan permasalahan stres belajar saja, namun permasalahan-permasalahan yang sekiranya siswa tidak mampu untuk terbuka menceritakan permasalahan pribadinya, kami selaku guru BK SMA Bustanul Ulum Bumiayu menangani permasalahannya di ruangan individu seperti itu (F+).

Setiap sesudah pelaksanaan konseling, kami selalu memberikan evaluasi kepada siswa, guna memantau perkembangan-perkembangan apakah siswa sudah dapat memperbaiki permasalahannya ataupun masih belum bisa. Apabila siswa belum ada perkembangan, kami selaku guru bk akan memberikan pelayanan konseling secara berskala untuk siswa yang belum mampu menyelesaikan permasalahannya (E+).

b) Wawancara dengan Guru Kelas

Berdasarkan hasil wawancara pada guru kelas mengenai peran guru BK dalam menangani stres belajar bahwa mengetahui di sekolah terdapat ruang bimbingan konseling (F+), dan pembelajaran semua pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring dan juga menyebutkan bahwa guru BK memberikan arahan terhadap siswa melalui grup *whatsapp* (I+).

Guru kelas, mengatakan bahwa pernah dijumpai ada siswa yang curhat kepada guru BK, dan mendapatkan respon yang baik dari guru BK, guru kelas juga mengatakan bahwa guru BK sering memberikan motivasi kepada siswa karena dengan dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh pasti

banyak tugas (**MV+**). Kemudian guru BK selalu memberikan solusi agar siswa tidak mengalami stres dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh (**D+**).

Guru kelas juga mengatakan bahwa guru BK memberikan arahan kepada siswa agar selalu menjaga kesehatan agar pikiran dan tubuh siswa selalu dalam keadaan yang bugar agar tidak mengalami stres belajar (**I+**). Guru kelas juga pernah menjumpai guru BK memanggil siswanya dan diajak ke ruangan khusus dalam situasi sebelum pandemi, namun selama pandemi ini guru BK memberikan layanan melalui grup *whatsapp* karena setiap guru BK ikut masuk di setiap grup kelas (**F+**).

Guru kelas juga mengatakan pernah memanggil siswa melalui guru BK karena permasalahan siswa dengan orang tuanya (**MD+**). Kemudian setelah melakukan pemanggilan dan dipertemukan antara guru kelas, siswa, dan orang tua, guru BK memberikan evaluasi dari pertemuan tersebut (**E+**).

c) Wawancara dengan Siswa 1

Berdasarkan hasil wawancara pada siswa 1 mengenai peran guru BK dalam menangani stres belajar siswa. Siswa 1 mengalami stress dengan ditunjukkan dalam wawancara seperti gugup dan mudah berkeringat, kemudian mengatakan pula sering tidur di atas jam 12 malam.

Siswa 1 mengatakan bahwa sering membolos dalam pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan, dan sering dihubungi oleh guru BK dan wali kelas melalui *whatsapp* (**I+**). Siswa 1 juga mengatakan bahwa guru BK selalu memberikan motivasi, mensupport (**MV+**). Orangtua juga

pernah dipanggil ke sekolah namun tidak pernah hadir, dikarenakan ayah dan ibu sudah berpisah (**MD-**). Siswa 1 juga mengetahui bahwa di sekolah ada ruang khusus untuk melaksanakan bimbingan (**F+**).

d) Wawancara dengan Siswa 2

Berdasarkan hasil wawancara pada siswa 2 mengenai stres belajar dapat diketahui selama proses wawancara bahwa siswa 2 mengalami kegugupan dalam menjawab pertanyaan dari peneliti, siswa 2 juga memberikan informasi mengenai stres belajar yang dialaminya, bahwa sering mengalami insomnia atau tidur diatas jam 1 pagi, dan mudah tersinggung bila berselisih dengan orang tua di rumah.

Siswa 2, mengatakan bahwa pernah satu kali curhat kepada guru BK, dan mendapatkan respon yang baik dari guru BK, siswa 2 juga mengatakan bahwa pernah mendapatkan motivasi oleh guru BK agar mampu mengendalikan diri (**MV+**).

Karena siswa 2 sering tidak sering berkomunikasi dengan guru BK maka siswa 2 mengatakan lebih sering melamun dan memendam permasalahannya sendiri. Siswa 2 juga mengatakan bahwa di sekolah terdapat ruang khusus untuk curhat dengan guru BK dan dapat konsultasi kapan saja dengan guru BK namun siswa 2 mengatakan bahwa tidak pernah masuk ke ruangan tersebut (**F+**).

Siswa 2 juga menceritakan pernah dipanggil orangtua ke sekolah karena pernah ketahuan guru kelas karena sering tidak mengikuti pembelajaran jarak jauh (**MD+**). Kemudian siswa 2 juga menceritakan kalau

guru BK selalu menanyakan kepada siswa lain mengenai siswa 2, namun siswa 2 tidak pernah menceritakan kelanjutan dari pertemuan dengan guru BK (E-).

e) Data Dokumentasi

Berdasarkan hasil dokumentasi diketahui bahwa siswa mengalami stress belajar diperoleh dari data AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang di sebar guru BK, kemudian terdapat RPL (Rancangan Pemberian Layanan) dengan tema belajar, selanjutnya berdasarkan dokumentasi yang memperlihatkan guru kelas melalui *chat* grup yang memberikan tugas.

3. Temuan Hasil Penelitian

Dari temuan peneliti mengenai peran guru bimbingan konseling dalam menangani stres belajar yang dilaksanakan di SMA SMA Bustanul Ulum Bumiayu, maka peneliti mengklasifikasikan dan mengkodekan sesuai kategori berdasarkan hasil penelitian di lapangan dengan pengkodekan terbuka seperti berikut:

Tabel 4.2
Koding Guru BK

<i>Raw Data</i>	<i>Preliminary Codes</i>	<i>Final Code</i>
Dengan menumbuhkan motivasi siswa diharapkan siswa dapat berkembang sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan oleh siswa baru tersebut	Motivator	MV+
Guru BK mengarahkan siswa terkait manajemen diri, terkait kebiasaan, tugas-tugas dan pada perilaku yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Pemberian arahan oleh guru bimbingan dan konseling dilakukan	Director	D+

pada saat konseling individu, konseling kelompok dan bimbingan kelompok		
Guru BK mempunyai ide-ide, kreatif, seperti mempertemukan siswa baru dengan siswa lain, misalnya guru BK pada saat observasi mendamaikan siswa yang sedang berkelahi atau bermasalah karna tersinggung oleh temannya	Inisiator	I+
Di SMA Bustanul Ulum Bumiayu juga mempunyai fasilitas yang sangat memadai khususnya pada ruangan bimbingan konseling, di mana terdapat ruang khusus untuk konseling individu maupun kelompok	Fasiliator	F+
Pada saat observasi juga dijumpai guru BK sedang melakukan panggilan kepada orang tua siswa yang didampingi oleh wali kelas karna berkaitan dengan absensi pembelajaran jarak jauh	Mediator	MD+
Guru BK di SMA Bustanul Ulum Bumiayu juga memiliki berkas yang sangat lengkap mengenai permasalahan siswa atau prestasi yang dimiliki siswa, berkas tersebut dijadikan sebagai penilaian kepada siswa terhadap perkembangan kepribadian perilaku siswa, baik ketika proses pembelajaran dan keseharian siswa ketika berada di lingkungan sekolah	Evaluator	E+

Tabel 4.3
Koding Guru Kelas

<i>Raw Data</i>	<i>Preliminary Codes</i>	<i>Final Code</i>
Guru kelas juga mengatakan bahwa guru BK sering memberikan motivasi kepada siswa karena dengan dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh pasti banyak tugas	Motivator	MV+
Kemudian guru BK selalu memberikan solusi agar siswa tidak	Director	D+

mengalami stres dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh		
Pembelajaran semua pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring dan juga menyebutkan bahwa guru BK memberikan arahan terhadap siswa melalui grup <i>whatsapp</i> , Guru kelas juga mengatakan bahwa guru BK memberikan arahan kepada siswa agar selalu menjaga kesehatan agar pikiran dan tubuh siswa selalu dalam keadaan yang bugar agar tidak mengalami stres belajar	Inisiator	I+, I+
Bahwa mengetahui di sekolah terdapat ruang bimbingan konseling, Guru kelas juga pernah menjumpai guru BK memanggil siswanya dan diajak ke ruangan khusus dalam situasi sebelum pandemi, namun selama pandemi ini guru BK memberikan layanan melalui grup <i>whatsapp</i> karena setiap guru BK ikut masuk di setiap grup kelas	Fasilitator	F+, F+
Guru kelas juga mengatakan pernah memanggil siswa melalui guru BK karena permasalahan siswa dengan orang tuanya	Mediator	MD+
Guru BK memberikan evaluasi dari pertemuan tersebut	Evaluator	E+

Tabel 4.4
Koding Siswa 1

<i>Raw Data</i>	<i>Preliminary Codes</i>	<i>Final Code</i>
Siswa 1 juga mengatakan bahwa guru BK selalu memberikan motivasi, mensupport	Motivator	MV+

	Director	D+
Siswa 1 mengatakan bahwa sering membolos dalam pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan, dan sering dihubungi oleh guru BK dan wali kelas melalui <i>whatsapp</i>	Inisiator	I+
Siswa 1 juga mengetahui bahwa di sekolah ada ruang khusus untuk melaksanakan bimbingan	Fasilitator	F+
Orangtua juga pernah dipanggil kesekolah namun tidak pernah hadir, dikarenakan ayah dan ibu sudah berpisah	Mediator	MD-

Tabel 4.5
Koding Siswa 2

<i>Raw Data</i>	<i>Preliminary Codes</i>	<i>Final Code</i>
Siswa 2 juga mengatakan bahwa pernah mendapatkan motivasi oleh guru BK agar mampu mengendalikan diri	Motivator	MV+
Siswa 2 juga mengatakan bahwa di sekolah terdapat ruang khusus untuk curhat dengan guru BK dan dapat konsultasi kapan saja dengan guru BK namun siswa 2 mengatakan bahwa tidak pernah masuk ke ruangan tersebut	Fasilitator	F+
Siswa 2 juga menceritakan pernah dipanggil orangtua kesekolah karna pernah ketahuan guru kelas karna sering tidak mengikuti pembelajaran jarak jauh	Mediator	MD+
Kemudian siswa 2 juga menceritakan kalau guru BK selalu menanyakan kepada siswa lain mengenai siswa 2, namun siswa 2 tidak pernah menceritakan kelanjutan dari pertemuan dengan guru BK	Evaluator	E-

Data yang telah dikelompokkan dalam tabel sesuai dengan perilaku dan respon dari subjek terhadap dampak penggunaan narkoba terhadap perencanaan karir. Data dalam kolom *Raw Data* merupakan data mentah dari subjek. Selanjutnya peneliti menarik kesimpulan dari data mentah dengan membuat tema-tema yang kemudian dimasukkan dalam *Preliminary Codes*, selanjutnya ditarik sebuah kesimpulan setiap tema dan dibuat koding dalam *Final Code*. Hal ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami *stres belajar*. Selanjutnya peneliti membuat koding umum dan khusus sebagai pembandingan pada setiap subjek. Guna mempermudah peneliti dalam melakukan pembahasan selanjutnya dan menganalisis, maka peneliti membuat kode-kode dalam mengelompokkan jawaban dari sumber data. Adapun kode-kode yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 4.6
Koding Umum Guru BK

Guru BK	Guru Kelas	Siswa 1	Siswa 2
MV+	MV+	MV+	MV+
D+	D+	D+	F+
I+	I+, I+	I+	MD+
F+	F+, F+	F+	E-
MD+	MD+	MD-	
E+	E+		

Setelah data tersebut dimasukkan ke dalam koding umum untuk memudahkan peneliti dalam membandingkan data guru BK dengan guru kelas, siswa 1, dan siswa 2. Langkah selanjutnya peneliti mengelompokan.

Tabel 4. 7
Koding Khusus Guru BK

Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres belajar	Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres belajar (+)	Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres belajar (-)
Motivator	MV+, MV+, MV+, MV+	
Director	D+, D+, D+	
Inisiator	I+, I+, I+	
Fasiliator	F+, F+, F+, F+	
Mediator	MD+, MD+, MD+	MD-
Evaluator	E+, E+	E-

Tabel 4. 8
Koding Khusus Keempat Subjek

Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres belajar	Guru BK		Guru Kelas		Siswa 1		Siswa 2		Jumlah		
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	
Motivator	1	-	1	-	1	-	1	-	4	-	4
Director	1	-	1	-	1	-	-	-	3	-	3
Inisiator	1	-	2	-	1	-	-	-	4	-	4
Fasiliator	1	-	2	-	1	-	1	-	5	-	5
Mediator	1	-	1	-	-	1	1	-	3	1	4
Evaluator	1	-	1	-	-	-	-	1	2	1	3
Jumlah	6	0	6	0	4	1	3	1	21	2	23

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa dalam memberikan pelayanan khusus untuk siswa yang mengalami stres belajar untuk memantau permasalahan secara berskala, selaku guru bimbingan dan konseling mengusahakan jauh lebih terbuka kepada siswa yang mengalami stres

belajar tersebut. Karena apabila siswa yang mengalami stres belajar tidak diberikan pelayanan secara khusus akan berdampak kepada proses belajar dan berdampak pula kepada perubahan-perubahan kepribadian siswa menjadi hal-hal yang negatif nantinya. Di sekolah SMA Bustanul Ulum Bumiayu, memfasilitasi ruangan konseling individu, ruangan ini dapat digunakan untuk pelayanan siswa yang mengalami permasalahan stres belajar dan bukan permasalahan stres belajar saja, namun permasalahan-permasalahan yang sekiranya siswa tidak mampu untuk terbuka menceritakan permasalahan pribadinya, guru bimbingan dan konseling SMA Bustanul Ulum Bumiayu menangani permasalahannya diruangan individu seperti itu. Setiap sesudah pelaksanaan konseling, selalu memberikan evaluasi kepada siswa, guna memantau perkembangan-perkembangan apakah siswa sudah dapat memperbaiki permasalahannya ataupun masih belum bisa. Apabila siswa belum ada perkembangan, guru bimbingan dan konseling akan memberikan pelayanan konseling secara berskala untuk siswa yang belum mampu menyelesaikan permasalahannya.

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap stres. Respons terhadap stres dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Faktor lain yang juga dapat menyebabkan perbedaan tingkat stres seseorang adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang buruk dapat memperparah stres seseorang, begitupun sebaliknya. Jika seseorang bisa melawan stres yang ia rasakan dengan melakukan mekanisme koping yang benar, maka stres tersebut bisa berkurang bahkan bisa menghilang (Suganda, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melani Kartika Sari (2020), didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), dan stres ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular Covid. Kondisi wabah yang penuh dengan ketidakpastian ini perlu disikapi secara bijaksana oleh berbagai pihak. Perlu usaha untuk mereduksi stres dengan melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah yang bisa dilakukan oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky Maharany Putri (2020), bahwa pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (daring) yang dilakukan <12 kali dalam 3 minggu oleh 208 mahasiswa menunjukkan hasil 188 responden mengalami tingkat stres tinggi dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilaksanakan >12 kali oleh 262 mahasiswa menunjukkan hasil 250 mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi.

Survei yang dilakukan oleh Ketua Pimpinan Wilayah Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) Jawa Timur, Choirul Muntadiin menunjukkan bahwa mayoritas pelajar di Jawa Timur menilai sistem pembelajaran daring untuk pelajar yang dirumahkan sejak pertengahan bulan lalu, kurang kreatif. Sebanyak 92,29% pelajar Jawa Timur yang menjadi responden survei, menginginkan metode belajar daring yang lebih kreatif dan inovatif. Mayoritas pelajar di Jawa Timur, berdasarkan hasil survei menyatakan lebih senang saat belajar di sekolah. Survei persepsi pelajar pada kategori ini, 82 persen pelajar mengaku lebih senang belajar di sekolah, 15 persen menyatakan lebih senang belajar daring, dan sisanya

menyatakan tidak tahu. Mayoritas pelajar Jawa Timur setuju dengan pernyataan bahwa belajar di sekolah, bertatap muka dengan guru lebih efektif dari pada belajar dari rumah, dengan prosentase 95,42 %. Direktur Student Reseach Center (SRC) PW IPNU Jawa Timur, Ahmad Ainun Najib menyatakan bahwa hasil survei juga mengungkap pendapat para pelajar di Jawa Timur tentang langkah pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19. Mayoritas pelajar yang menjadi responden survei, setuju dengan penerapan pembatasan sosial dan ketentuan menjaga jarak aman. Survei tentang persepsi pelajar di tengah pandemi Covid-19 dilaksanakan pada 28 Maret-11 April 2020. Survei tersebut melibatkan 480 pelajar dari kalangan pelajar SMP dan SMA. Para responden berasal dari 38 Kabupaten/Kota di Jawa Timur dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan dengan teknik *multistage random sampling* dengan *margin of error* 5 % (Kompas, 2020)

Berdasarkan hasil yang peneliti temukan di lapangan tentang bimbingan konseling dalam menangani stres belajar di SMA Bustanul Ulum Bumiayu dari proses bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terhadap siswa yang mengalami stres belajar diantaranya mengumpulkan data masalah siswa (bimbingan konseling siswa yang mengalami stres belajar di SMA Bustanul Ulum Bumiayu) yang guru bimbingan konseling kumpulkan dan menganalisis masalah-masalah yang dialami siswa, guru bimbingan konseling memberikan pemahaman dan menjelaskan tentang stres belajar.

Maka dari hasil tersebut bahwa peran guru bimbingan konseling pada kategori tinggi yang mencakup semua indikator dalam penelitian ini yaitu bahwa

peran guru bimbingan konseling adalah sebagai motivator, sebagai director, sebagai inisiator, sebagai fasilitator, sebagai mediator, dan sebagai evaluator.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018), yang menjelaskan bahwa peran guru bimbingan konseling adalah sebagai berikut: a) informator yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan nasehat kepada siswa yang mengalami *stres belajar*, b) fasilitator yaitu guru memberikan kemudahan dan fasilitas kepada siswa dengan melakukan penyuratan orang tua agar orang tua dapat bekerja sama dengan sekolah, c). mediator yaitu guru BK menjadi penengah bagi siswa yang bermasalah agar masalahnya dapat terselesaikan, d). evaluator yaitu guru BK mengevaluasi setiap akhir semester, dan e). konselor yaitu guru BK dengan memberikan beberapa layanan BK seperti konseling kelompok, konseling individu, mediasi dan klasikal.

Peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar dari proses bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terhadap siswa yang mengalami stres belajar diantaranya mengumpulkan data masalah siswa (*Need Assesment*) yang guru bimbingan konseling kumpulkan dan menganalisis masalah-masalah yang dialami siswa, guru bimbingan konseling memberikan pemahaman dan menjelaskan tentang *stres belajar*.

Hal ini sesuai dengan pendapat Lumongga (2011: 335), guru bimbingan konseling merupakan pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien.

Selain itu konselor juga bertindak penasehat, guru, konsultan, yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Maka tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa konselor itu tenaga profesional yang sangat berarti bagi klien. Konselor profesional merupakan seseorang yang dianggap ahli dalam bidang bimbingan konseling serta menguasai berbagai kemampuan, keterampilan dan intelektual, serta mampu menampilkan layanan yang unik dan bermakna bagi perkembangan siswa di sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMA Bustanul Ulum Bumiayu maka dari hasil tersebut bahwa peran guru bimbingan konseling yang mendominasi adalah peran guru bimbingan konseling sebagai fasilitator, namun setiap peran guru bimbingan konseling terlaksanakan seperti peran guru bimbingan konseling sebagai motivator, sebagai director, sebagai inisiator, sebagai mediator, dan sebagai evaluator.

Bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres belajar proses bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap siswa yang mengalami stres belajar diantaranya pertama, guru Bimbingan dan Konseling mengumpulkan data masalah siswa (*Need Assesment*). Kedua, menganalisis masalah-masalah yang dialami siswa, guru bimbingan dan konseling memberikan pemahaman dan menjelaskan tentang stres belajar, guru bimbingan dan konseling berperan aktif dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar yang ada dengan memberikan layanan konseling individu, konseling kelompok maupun bimbingan kelompok. Layanan diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru bimbingan konseling juga memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh siswa dan khususnya tentang stres belajar. Ketiga menyediakan ruang konseling yang memadai membuat proses layanan bimbingan konseling efektif.

B. Saran

Berikut dikemukakan saran-saran bagi pihak-pihak yang terkait sesuai dengan hasil penelitian.

1. Guru Pembimbing

Mengenai peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar pada siswa SMA, guru bimbingan dan konseling sudah berperan aktif namun guru bimbingan konseling harus meningkatkan kinerjanya tidak terjadi kesalahan dalam proses perkembangan siswa dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar.

2. Kepala Sekolah

Kepala sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap di sekolah agar layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling berjalan dengan efektif dan efisien.

3. Peneliti lain

Peneliti lain lebih memperkaya teori-teori terbaru yang berkaitan dengan peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar, berusaha menyusun instrumen yang dapat mengungkap peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa yang mengalami stres belajar secara lebih tepat, dalam menyusun kuesioner hendaknya digunakan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek penelitian, peneliti lain mengembangkan topik yang lebih menarik dari peneliti

sebelumnya terkait dengan peran guru bimbingan konseling dalam membentuk
menangani stres belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, S. 2019. "Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survei Sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris". *Administrative Law & Governance Journal Vol. 2 No. 4*
- Arifin, A. 2018. "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Vol. 02, No. 01*
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astini, dkk. 2020. "Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Mutu Stkip Agama Hindu Amplapura Vol. 11 No. 2*
- Creswell, Jhon W, 2015, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Yogyakarta Pustaka Pelajar
- Darojat & Barnawi. 2018. *Penelitian Fenomenologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Yogyakarta; Ar-Ruzz Media.
- Dasopang & Aprida. 2017. "Belajar dan Pembelajaran". *Jurnal Kajian ilmu-ilmu Keislaman Vol. 03 No. 2*
- Fauzan & Istiana. 2016. "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No. 1*
- Fariied, dkk. 2020. *Pandemik Covid-19; Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan; Yayasan Kita Menulis
- Gregson & Terry. 2005. *Managing Stress*. Yogyakarta; BACA
- Hadiana, dkk. 2019. *Metode Penelitian Survei Online Dengan Google Forms*. Yogyakarta; Penerbit ANDI (Anggota IKAPI)
- Hanafy, M. 2014. "Konsep Belajar dan Pembelajaran". *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Vol. 17 No. 1*
- Hariastuti & Putri. 2020. "Pengembangan Media "ITTR" (It's Time To Relax) Sebagai Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa di SMAN 3 Sidoarjo". *Jurnal BK UNESA Vol. 11 No. 05*
- Hasibuan, M. 2019. "Hubungan Stres Belajar Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pendidikan DI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh". *Indonesian Trust Health Journal Vol. 2 No. 2*

- Hurlock Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta; Erlangga Edisi Lima
- Ifdil, dkk. 2018. "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar". *Jurnal Educatio: Kurnal Pendidikan Indonesia Vol. 4 No. 1*
- Ifdil & Rober. 2015. "Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Educatio: Kurnal Pendidikan Indonesia Vol. 1 No.1*
- Kiswanto & Rina. 2020. "Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi Karier pada Masa Pandemi". *Indonesia Journal Of Educational Counseling Vol. 4 No. 2*
- Larasati, dkk. 2020. "Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan Islam Vol. 3 No. 01*
- Madya & Ahmad. 2018. "Implementasi Pembatasan Sosial Berskala Besar, Sebuah Kebijakan Publik Dalam Penanganan Pandemi COVID-19". *Jurnal Ilmu Administrasi Negara Vol. 16 No. 1*
- Mufarrikoh, Z. 2020. *Statistika Pendidikan (Konsep Sampling dan Uji Hipotesis)*. Surabaya; CV. Jakad Media Publishing
- Noeraida & Dasrun. 2020. "Pengalaman Komunikasi Siswa Melakukan Kelas Online Selama Pandemi Covid-19". *JIKE : Jurnal Komunikasi Efek Vol. 3 No. 2*
- Nafikoh, dkk. 2020. "Tipikal Kendala Guru PAUD dalam Mengajar pada Masa Pandemi Covid-19 dan Implikasinya". *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vo. 1 No. 1*
- Nurkhafifah, dkk. 2020. "Persepsi Peserta Didik Terhadap PJJ Pada Masa Pandemi Covid 19". *Jurnal Faktor UNINDRA Vol. 7 No. 2*
- Nursalim & Nurul. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban". *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA Vol. 04 No. 03*
- Oktawirawan, D. 2020. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol. 20 No. 2*
- Palupi, T. 2020. "Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM Vol. 9 No. 2*
- Putri, dkk. 2020. "Studi Eksploitatif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar". *Edupsycouns Journal : Journal Of Education, Psychology and Counseling Vol. 2 No. 1*

- Rukajat, A. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Approach*. Yogyakarta; Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
- Ristryawati, A. 2020. “Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945”. *Administrative Law & Governance Journal Vol. 3 No. 2*
- Sensusiyati & Rochani. 2020. “Analisis Berita Hoax Covid-19 di Media Sosial di Indonesia”. *INTELEKTIVA : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora Vol. 01 No. 09*
- Setyorini, I. 2020. “Pandemi Covid-19 dan Online Learning: Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13”. *Journal of Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR) Vol. 1 No. 1*
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta; C.V Andi Offset
- Sugiri, D. 2020. “Menyelamatkan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah dari Dampak Pandemi Covid-19”. *Fokus Bisnis : Media Pengkajian Manajemen dan Akuntansi Vol. 19 No. 1*
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardi. 2016. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: ANDI Offset
- Suroso & Muhammad. 2007. “Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi”. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Vol. 2 No. 2*
- Suwendra, dkk. 2014. “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksa Angkatan 2009”. *Jurnal Manajemen Vol. 2*
- Tukiran & Sofian. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta; LP3ES, Anggota Ikapi
- IDAI, dkk. 2020. *Protokol Tatalaksana Covid-19*. Jakarta; Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI), Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), Perhimpunan Dokter Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia (PERDATIN), Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)
- Winanti & Wawan. 2020. *Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia*. Yogyakarta; Gadjah Mada University Press

- Wulandari & Oktafia. 2020. "Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP) Vol. 8 No. 3*
- Yusuf, S. 2018. *Kesehatan Mental Persepektif Psikologis dan Agama*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya
- Yuwono, S. 2020. "Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dsar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling". *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol. 5 No. 1*
- Zuhri & Khaerunnisa. 2020. "Peran Jurnalis Dalam Mewartakan Berita Pembelajaran Jarak Jauh Dalam Masa Pandemi Virus Corona di Indonesia". *El-banar: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Vol. 03 No. 01*
- Zuroida, dkk. 2020. "Hubungan Antara Stress Belajar dengan Prestasi Belajar Full Day School di SD Al-Kautsar Kota Surabaya". *Jurnal Psikologi Wijaya Putra Vol. 1 No.1*

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

	UNIVERSITAS PGRI SEMARANG FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP) <small>Jalan S. Soedadi Timur No. 24 - Ds. Cipete Semarang - Indonesia Telepon (024) 8716377 Faks 81482117 Email: upgrisemarang@gmail.com Homepage: www.upgrisem.ac.id</small>	
Nomor	: 1710/IP-AM/FIP/UPGRIS/XII/2021	06 Desember 2021
Lampiran	: 1 (satu) berkas	
Perihal	: Permohonan Ijin Penelitian	
Yth. Kepala SMA Bustanul Ulum NU di Bumiayu		
Kami beritabukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :		
N a m a	: M.Syifa Aulia Asshiddiq	
N P M	: 16110129	
Fakultas	: Ilmu Pendidikan	
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling	
Akan mengadakan penelitian dengan judul :		
ANALISIS PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA PANDEMI COVID 19		
Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.		
Atas perkenan dan kerjasama yang baik , kami ucapkan terima kasih.		
 Dekan Dekan I. Mei Rita Asri Untari, S.Pd. M.Pd. NIP. 098401240		

Lampiran 2 Surat Hasil Penelitian



YAYASAN BUSTANUL ULUM NU BUMIAYU
SMA BUSTANUL ULUM NU BUMIAYU

STATUS : TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jl. P. Diponegoro 9 Bumiayu 52273 Telp. (0289) 432843

NPSN : 20326499

NSS : 302032903064

Website : www.smabumu.sch.id

Email : info@smabumu.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor :040/SMA.BU/P/II.2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faruk Zawawi, S. Sos, M.Si
 NIP : -
 Pangkat / Golongan : -
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : M. Syifa Aulia Asshiddiq
 NIM : 16110129
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Yang bersangkutan adalah benar benar telah mengadakan penelitian di SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu dengan judul "ANALISIS PERAN GURU BK DALAM MENANGANI STRES BELAJAR SISWA DI MASA PANDEMI " yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Desember 2021.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3 Instrumen Penelitian

PEDOMAN OBSERVASI DAN WAWANCARA
PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGANI
STRES BELAJAR SISWA DI MASA
PANDEMI COVID 19

- A. Tema : Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi
- B. Tujuan : Untuk Peran guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi.
- C. Target Person : Guru BK SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu.
- D. Tinjauan Teori :

1. Pengertian peran guru bimbingan dan konseling

Adapun peran guru bimbingan dan konseling merujuk pada fungsi yang harus dijalankan sebagai guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan bimbingan, antara lain guru bimbingan sebagai motivator, director, inisiator, fasiliator, mediator, dan evaluator (Sardiman, 2016: 57). Supaya lebih jelas, berikut pengertian dari:

1. Motivator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai motivator adalah guru bimbingan dan konseling memberikan dorongan motivasi untuk menumbuhkan aktivitas dan kreativitas. Peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan motivasi untuk siswa baru dapat menjadikan siswa tersebut semangat dalam mendinamisasikan potensi yang dimiliki siswa dan siswa dapat berkembang sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan oleh siswa baru tersebut.
2. Director. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai director adalah mengarahkan siswa terkait manajemen diri, terkait kebiasaan, tugas-tugas dan pada perilaku yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Pemberian arahan oleh guru bimbingan dan konseling dilakukan pada saat konseling individu, konseling kelompok dan bimbingan kelompok.
3. Inisiator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai inisiator yaitu guru bimbingan dan konseling mempunyai ide-ide, kreatif, seperti mempertemukan

siswa baru dengan siswa lain, misalnya guru bimbingan dan konseling berangkat pagi-pagi untuk melaksanakan shalat dhuha dan mengaji bersama, sehingga perilaku yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dapat dicontoh oleh para siswa baru. Ide kreatif yang diaplikasikan oleh guru bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa baru saat bimbingan klasikal dan pada saat shalat dhuha dan mengaji.

4. Fasilitator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator, yaitu memberikan kemudahan kepada siswa untuk berkonsultasi, memberikan fasilitas suasana yang menyenangkan pada saat kegiatan bimbingan berlangsung, sehingga kegiatan bimbingan dapat berlangsung secara efektif. Karena siswa baru tersebut berasal dari latar belakang sekolah yang berbeda, jadi siswa belum sepenuhnya mengetahui tentang Bimbingan dan Konseling dan tindakan guru bimbingan dan konseling yang sebenarnya, sehingga siswa diberikan kemudahan dalam berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling, agar tidak salah dalam memahami peran guru bimbingan dan konseling.
5. Mediator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai mediator adalah guru bimbingan dan konseling menjadi penengah diantara siswa yang berselisih dan guru bimbingan dan konseling juga menjadi penyedia media dalam kegiatan bimbingan. Guru bimbingan dan konseling sebagai mediator bagi siswa baru yang sedang berselisih, karena siswa tersebut membutuhkan penengah untuk menyelesaikan perselisihan diantara siswa. Misalnya perselisihan antara siswa kelas fullday dan boarding, atau perselisihan diantara siswa dengan orang tuanya. Sehingga permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan adanya penengah diantara mereka.
6. Evaluator. Peran guru bimbingan dan konseling sebagai evaluator adalah guru bimbingan dan konseling mempunyai otoritas untuk memberikan penilaian kepada siswa terhadap perkembangan kepribadian perilaku siswa, baik ketika proses pembelajaran dan keseharian siswa ketika berada di asrama dan di lingkungan sekolah. Sehingga guru bimbingan dan konseling dapat terlibat dalam menentukan keberhasilan atau tidak. Guru bimbingan dan konseling

sebagai evaluator ditujukan untuk menilai siswa baru, karena tiap siswa mempunyai kepribadian yang berbeda-beda. Perkembangan kepribadian siswa disekolah dan asrama juga berbeda, sehingga siswa baru perlu untuk evaluasi dalam perilaku kepribadiannya agar siswa dapat berkembang dengan baik sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan.

Pedoman Wawancara		
Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi		
Bentuk wawancara : Wawancara Semi Terstruktur		
Jenis Wawancara : Wawancara Pribadi		
Target Responden : Guru BK		
Nama Responden :		
No	Daftar Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kondisi atau proses pembelajaran di SMA Bustanul Ulum NU Bumiayu selama pandemi ini?	
2	Bagaimana peran guru BK untuk memotivasi siswa selama pandemi ini?	
3	Bagaimana cara guru BK mengarahkan siswa terkait stress belajar yang dialami siswa selama pandemi ini?	
4	Apakah ada ruang khusus untuk menangani siswa yang bermasalah khususnya selama pandemi ini?	
5	Apakah dari guru BK memanggil orang tua dan siswa di sekolah untuk menyelesaikan permasalahan bersama?	
6	Apakah setelah penanganan permasalahan ada evaluasi dari guru BK dan bagaimana?	

Pedoman Wawancara		
Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi		
Bentuk wawancara : Wawancara Semi Terstruktur		
Jenis Wawancara : Wawancara Pribadi		
Target Responden : Siswa		
No	Daftar Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut anda hal apa yang mengakibatkan anda mengalami stress dalam belajar selama pandemi ini?	
2	Apakah anda pernah berkonsultasi dengan guru BK mengenai permasalahan yang anda hadapi saat ini?	
3	Apakah guru BK memberikan motivasi kepada anda? Motivasi seperti apa yang diberikan oleh guru BK?	
4	Apakah di sekolah anda terdapat ruang khusus saat berkonsultasi masalah pribadi?	
5	Apakah guru BK pernah memanggil orang tua anda ke sekolah karena berkaitan dengan permasalahan anda?	
6	Setelah berkonsultasi dengan guru BK, apakah anda mendapatkan solusi?	

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

A. Dokumentasi dengan Siswa



B. Dokumentasi dengan guru BK dan guru Mapel

